

Charismaa Newspaper

كاريزما



الإثنين (31-1) مايو 2023 العدد 63 - السنة السادسة

الهدف بين يديك

Monday - (May 1 - 31) - 2023 - Volume No. 6 - Issue No. 63

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief
Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير
وائل لطف الله

Charismaa Newspaper
P. O. Box 280572, Northridge, CA 91328 USA



www.charismadaily.com



فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي في نسخته الثانية وتواجد قوى ونمى للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا



كل ما يهم المهاجر المصري والعربي
بين يديك

نزل التطبيق - App الخاص بـ كاريزما على تليفونك
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربي أو الإنجليزي



Happy Mothers Day
USA



Van Nuys Panorama Dental Center



All insurance
and union plans accepted

نقبل جميع أنواع التأمينات
Complete Dental Service:

Teeth Whitening, White Filling
Dental Implants, dentures Root Canal and Extractions
Special Treatment for Snoring
and sleep disorders
(using removable dental appliance)

24 Hours
Emergency
Service



خدمات كاملة للأسنان:

تجميل وتبييض الأسنان - حشو الأسنان (حشو أبيض بلون الأسنان)
علاج العصب - زراعة الأسنان
أطقم الأسنان الكاملة والجزئية
معالجة خاصة للشخير وأمراض النوم بأجهزة خاصة للفم

Complementary Oral Hygiene Kit with Your First Dental Exam
We accept all major credit cards Free parking in rear
We accept Medi-cal . Financing available

www.vnpanoramadental.com

8227 Van Nuys Blvd. panorama City, CA 91402

Tel: (818) 989-3074 Fax: (818) 989-3357

Onix™ AUTOMOTIVE SPARE PARTS Franchise

شركة أونكس أوتوموتيف
الرائدة في مجال تجارة الجلبة لقطع غيار السيارات
تعلن عن فرصة لبدء مشروعك الخاص
أو تنبئة مشروعك القائم
ادفع مبلغ بسيط واحصل على
وكالة توزيع منتجات أونكس

ONIX Automotive, a leader in the automotive
spare parts wholesale industry,
is offering franchise opportunities
to interested individuals and/or businesses.
Start your own business or improve your existing one;
with a minimal startup investment.
Call for details.

لمزيد من التفاصيل برجاء الإتصال بنا
o (877) 699-6649
o (626) 331-7007
f (800) 990-6649
Email: orders@onixautomotive.com
1747 South Grand Avenue • Glendora, CA 91740

مكتب المستشار

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

Tel: +1-310-203-2242 Fax: +1-310-203-2287

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

Address: 930 Colorado Blvd, Unit 2, Los Angeles, CA 90041

www.gihanthomaslaw.com

موضوع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

HOLLYWOOD
ARAB
FILM
FESTIVAL

انطلقت فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي في نسخته الثانية بتواجد قوى وفنانات للإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمریکا

العابدين، بجائزة (النجم العربي) وتكريم المخرج الكبير خيرى بشارة، بجائزة (إنجاز العمر) ضمن فعاليات الدورة الثانية. واختتم حفل الافتتاح فعالياته، بعرض فيلم الافتتاح المصري (كيرة والجن) بطولة الفنان كريم عبد العزيز وأحمد عز وهند صبري، إخراج مروان حامد، وتأليف أحمد مراد، عرض فيلم (ساعة إجابة) في ختام الدورة الثانية من مهرجان هوليوود للفيلم العربي، بسينمات يونيفيرسال Universal Cinemas، ضمن برنامج الأفلام الروائية - Narrative Feature Film Program، وذلك بحضور حشد من نجوم وصناعات السينما في الوطن العربي، من بينهم النجمة ليلى علوي، ظافر العابدين، فرح سبيسو، المخرج الكبير خيرى بشارة، المخرج محمد دياب، الناقد السينمائي أندرو محسن، والممثل والكاتب إيدابونس. يتبع ص 4 و ص 5



بالتواجد الكبير من الفنانين والسينمائيين في هذا المهرجان فكان تواجد إيجابى وفعال كعادة الإتحاد من بداية إنطلاقة السنة الماضية. وهذا بالإضافة لعرض عددا من أفضل الإنتاجات السينمائية في هذه الدورة. أعلن المهرجان عن تكريم الفنانة ليلى علوي بجائزة (عزيزة أمير) وتكريم الفنان التونسي ظافر

انطلقت فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي في نسخته الثانية، والتي تحمل اسم المخرج الكبير الراحل محمد خان نظراً لكونه رمزاً سينمائياً ليس في مصر فقط وإنما في جميع أنحاء العالم، بفضل أعماله الخالدة التي لا تنسى، في الفترة من 26 إلى 29 أبريل الماضى، بسبتي ووك هوليوود. وشهدت نسخته هذا العام حضور نخبة كبيرة من صناعات السينما في العالم، وأيضاً بحضور سعادة السفير أحمد شاهين قنصل مصر العام بلبوس أنجلوس والساحل الغربى وحرمة، ثم ألقى كلمة أكد فيها على اهتمام القنصلية المصرية بدعم الأبناء المصريين من مؤسسى المهرجان الذين أستطاعوا في وقت قياسي أن يبنون روابط وثقة مع معظم السينمائيين والفنانين المصريين والعرب والأجانب من مختلف الدول. ثم إحتفى الإتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية بلبوس أنجلوس بالنجمة ليلى علوي، والمخرج خيرى بشارة



جلس مدينة إيرفين

إخطار بمعد جلسات الإستماع العلنية بشأن رسم حدود الدوائر الإنتخابية المحتملة للمجلس والتي ستم في إتراف 5 مارس 2024

بحاجة إلى مساعدة خاصة تتجاوز ما يتم توفيره عادة، فسيحاول مجلس مدينة إيرفين توفيرها بأي طريقة معقولة. يرجى الاتصال بمكتب كاتب المدينة على الرقم 9497246205. ستكون هناك أجهزة الاستماع في الاجتماع للأفراد الذين يعانون من ضعف السمع. يجب إخطارنا قبل 48 ساعة من الاجتماع ليتمكن مجلس المدينة من اتخاذ الترتيبات المعقولة لضمان حضور هذا الاجتماع. (CFR 35. 102-35. 104 ADA Title II 28) من طرف Carl Petersen, MPA, CMC كاتب المدينة

الإلكتروني clerk@cityofirvine.org تتوفر معلومات حول انتخابات الدوائر والتغييرات المقترحة على ميثاق المدينة وعملية ترسيم الدوائر الانتخابية للمجلس على الموقع الإلكتروني المخصص للمدينة، http://www.drawirvine.org. إذا رغب شخص ما في الطعن قانونياً في أي إجراء قد يتخذه مجلس المدينة فيما يتعلق بموضوع جلسة الاستماع العلنية، يمكنه فقط إثارة القضايا التي أثيرت في جلسة الاستماع العلنية أو في المراسلات الخطية التي يتم تسليمها في وقتها إلى كاتب المدينة في جلسة الاستماع العلنية أو قبلها. يمثل مجلس مدينة إيرفين "لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة" بكامله. إذا كنت من أحد الحاضرين في هذا الاجتماع، وكنت

الاستماع العلنية هذه، سيتم نشر مسودات لخرائط حدود الدوائر الانتخابية المحتملة للمجلس وسيتم تحديد مواعيد جلسات استماع علنية إضافية. سيتم أخذ التعليقات شخصياً وكتابياً وعبر برنامج Zoom. للحصول على معلومات عن برنامج Zoom، أو لتقديم تعليق إلكتروني للاجتماع، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني cityofirvine.org/ictv والضغط على "اجتماعات مجلس المدينة". ستكون هناك ترجمة متاحة عند الطلب. إذا كانت لديك أسئلة أخرى أو لطلب خدمات إضافية، فيرجى الاتصال بمكتب كاتب المدينة مسبقاً قبل 72 ساعة على الأقل من موعد الاجتماع، على الهاتف 7246205 (949) أو عن طريق البريد

بموجب هذا الإشعار سيعقد مجلس مدينة إيرفين جلسة استماع علنية في الساعة 6 مساءً، أو في أقرب وقت ممكن بعد ذلك، في قاعة مجلس مدينة إيرفين الواقعة في ساحة، سيفيك سنتر رقم 1 مدينة، إيرفين، كاليفورنيا، في التاريخ التالية: الثلاثاء 11 أبريل 2023 الثلاثاء 9 مايو 2023 الغرض من جلسات الاستماع العلنية هو تلقي وتقديم المدخلات العامة فيما يتعلق برسم حدود الدوائر الانتخابية المحتملة للمجلس خلال اقتراع مارس 2024 كجزء من اقتراح لتعديل ميثاق المدينة. جميع الأطراف المهتمة مدعوة لحضور جلسة (جلسات) الاستماع العلنية والتعبير عن الآراء أو تقديم المعلومات. بعد جلسات

www.charismadaily.com

Email: info@charismadaily.com
Email: infocharismaaa@gmail.com
Email: waelloutfalla@yahoo.com

Charismaaa Newspaper
P. O. Box 280572,
Northridge, CA 91328 - 0572 USA

لكل الجالية العربية بأمریکا
ثقافية - فنية - إجتماعية - سياسية - إقتصادية
رياضية - موضة - أمومة وطفولة - شباب

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير
وانسل لطف الله

المستشار السياسي والإقتصادي

د. م. جيون جندى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفيس لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبي

جاكولين فايق

رياضة

كاتب / إيهاب محمد

كاتب / سمير ونيس

فنون وديكور

سامر رياضى

نيرمين مورييس

نيفيس مفرج

منال شوكت

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - ماريانا - ماجى

أبو الفين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

الجديد.. عن سوق العقارات بأمریکا

تراجعت أسعار المنازل 3 بالمئة في مارس مسجلة أكبر انخفاض سنوي منذ 2012. متوسط سعر المنازل في الولايات المتحدة إنخفض بنسبة 3.3% في مارس، مسجلاً أكبر انخفاض على أساس سنوي منذ 2012.

بدأت مدن الإزدهار في منطقة سان فرانسيسكو ولوس أنجلوس الأعلى سعراً الانخفاضات في أسعار المنازل، التي إرتفعت في السنوات الأخيرة وتراجع الآن بعد أن تم إعادة التسعير للعديد من المشترين. إنخفضت مبيعات المنازل المعلقة بنسبة 26.6% في مارس على أساس معدل موسمياً إلى أدنى مستوى منذ أبريل 2020. "ساد الهدوء حقاً الأمور بعد انهيار بنك سيليكون فالي". "لقد قضى ذلك على زخم المشتري وأعادنا إلى ما كنا عليه العام الماضي عندما إرتفعت معدلات الرهن العقاري".

تراجعت البيوت الجديدة المعروضة بنسبة 23.3% على أساس سنوي في مارس إلى مستوى

قياسي منخفض بصرف النظر عن بداية الوباء على أساس معدل موسمياً. قال داريل فيرويدر، كبير الاقتصاديين "هناك بعض المؤشرات على الإرتفاع الموسمي المعتاد - فالمنزل تتبع أسرع مما كانت عليه في الشتاء - ولكن هذا يرجع جزئياً إلى وجود عدد قليل جداً من المنازل الجديدة المعروضة للبيع. في وقت سابق، انخفضت طلبات الرهن العقاري بنسبة 8.8% الأسبوع الماضي وسط تحديات القدرة على تحمل التكاليف ومخزون البيع المحدود. ماذا يعنى هذا لك؟! إذا كنت ترغب في البيع فهذا أفضل وقت لك إذا كنت ترغب في الشراء فعليك إختيار نوع القرض المناسب مع شراء نقاط إذا أردت ثم قم بإعادة القرض كليا عند إنخفاض أسعار الفائدة على القروض. الإستثمار والفرص العقارية موضوع المقال القادم باذن الله.

بقلم / إميل نسيم
خاص لجريدة كاريزما

**الإتحاد العام للمصريين بالخارج
بالولايات المتحدة الأمريكية**

General Union of
Egyptians Abroad - USA

لزيرة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات ال Social Media

www.egyptiansunited.org

f t i

HOLLYWOOD ARAB FILM FESTIVAL

فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي في نسخته الثانية



تصوير: أيمن سعد

التي تضم شيرين علاء، محمد خضر وأحمد شيكو، وبطولة الطفل سليم مصطفى مع عدد كبير من النجوم؛ سوسن بدر، غادة عادل، شريف سلامة، آيتن عامر، نجلاء بدر، انتصار، محمد ثروت، بدرية طلبة، إيمان السيد، أحمد فتحي، فيدرا، فراس سعيد، مراد مكرم، أحمد طلعت، لطيفة فهيمي، مجدي البحيري، بالإضافة إلى المغني الشعبي عمر كمال الذي يشارك في الفيلم بالغناء أيضا.

تتمحور أحداث الفيلم حول طفل في الثامنة من عمره تقوده الظروف إلى عوالم غريبة، ليجد نفسه متورطاً كل مرة مع أسرة مختلفة في مواقف مثيرة، تتعرض حياته في بعضها للخطر. وقد شهد المهرجان في هذا اليوم عقد ندوة نقاشية لرواية المخرج الكبير خيرى بشارة (الكبراء الصيني) الصادرة عن دار الشروق. وقد أدارت الندوة باقتدار كبير الكاتبة والصحفية رحاب أبو العلا. وخلال بدء الحفل الختامى للمهرجان وقف الفنان ظافر العابدين ليقدم الشكر لسعادة السفير احمد شاهين ولرئيس واعضاء الإتحاد العام للمصريين بأمريكا، والساده مديرو المهرجان، والساده الداعمين للمهرجان، والساده الفنانين الذين شرفوا المهرجان بالحضور.

فكان على رأس الحضور سعادة السفير أحمد شاهين فتنصل مصر العام بلوس أنجلوس والساحل الغربي وحرمه، ثم ألقى كلمة أكد فيها على اهتمام القنصلية المصرية بدعم الأبناء المصريين من مؤسس المهرجان الذين أستطاعوا في وقت قياسي أن يبنون روابط وثقة مع معظم السينمائيين والفنانين المصريين والعرب والأجانب من مختلف الدول.

ثم إحتفى الإتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية بلوس أنجلوس بالنجمة ليلي علوي، والمخرج خيرى بشارة والفنان ظافر العابدين وذلك على هامش الدورة الثانية لمهرجان هوليوود للفيلم العربي، وقدم لهم درع الإتحاد وشهادات التقدير عن أعمالهم الفنية والتشجيعية المفيدة للمجتمعات وعندهم رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا رجل الأعمال السيد/ رأفت صليب وحرمه، ونائب الإتحاد المهندس هشام ستيتة قاموا بالترحيب وأشادوا بالتواجد الكبير من الفنانين والسينمائيين في هذا المهرجان.

فكان تواجد الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا في المهرجان إيجابى وفعال كعادته ومن بداية إنطلاقة السنة الماضية. كما كرم الإتحاد مدير المهرجان الأستاذ مايكل ميخائيل والأستاذ إبرام ميخائيل والأستاذة مارلين سليمان.

أعربت الفنانة ليلي علوى عن سعادتها بهذا التكريم والتقدير والترحيب التى لاقتة هى وزملائها الفنانين من الجماهير المصرية والعربية والحضور الكبير أثناء فعاليات المهرجان.

ثم عقب الأستاذ رأفت صليب رئيس الإتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا على كلمة الفنانة ليلي علوى بقوله: لا شك أن هذا المهرجان تأكيد على هويتنا العربية وأن لدينا ثقافة متقدمة تطف على نفس المستوى مع الثقافات الأخرى.. لقد سعدنا جداً بهذا المهرجان العالى المستوى والراقى، وسعدنا بكل الفنانين الذين تشرفنا بهم وكل الجماهير المصرية والعربية والأجنبية.

وفر المهرجان تغطية إعلامية من خلال مجموعة كبيرة من المنصات الغربية والعربية المتخصصة في مجال السينما لتحقيق أكبر قدر من الانتشار للأعمال المشاركة، بجانب إقامة عدة أنشطة تتضمن تسويق للمهرجان.

الزاهد، ومن تأليف لؤي السيد، وإخراج محمود كريم. من جانبه، أكد مايكل باخوم، مدير مهرجان هوليوود للفيلم العربي، أن المهرجان يسعد كثيرا بتواجد ظافر العابدين ضمن مكرمي النسخة الثانية، مؤكدا أنه يستحق ذلك التكريم عن جدارة نظرا لثراء مشواره الفني بالعديد من الأعمال العربية والأجنبية التي نالت إشادات واسعة من الجمهور، لافتا إلى أنه لم يتوانى عن السعي والاجتهاد لتحقيق حلمه، وهو ما يجعله قدوة لشباب السينمائيين الصاعدين.

ظافر العابدين، فنان تونسي بدأ مشواره الفني في أوائل الألفينيات من خلال مجموعة من الأعمال الأجنبية، واشتهر في تونس عقب مشاركته بعدة أعمال محلية من بينها مسلسل "مكتوب" عام 2008، و"ذاكرة الجسد" عام 2010، وأفلام مثل "الدواحة" عام 2009، "آخر ديسمبر" 2010، فيما ذاع صيته بعد أن ظهر بعدة أعمال مصرية درامية كان بدايتها "فرتيجو" 2012، و"نيران صديقة" 2013، "فرق توقيت" 2014، "تحت السيطرة" 2015، "أريد رجلا" 2015، "حلاوة الدنيا" 2017، كما أحب الجمهور تواجده في الأعمال السينمائية من أبرزها "أبو شنب" 2016، "حبة كراميل" 2017، "عدوة" 2021، "العنكبوت" 2022.

المهرجان أعلن في وقت سابق عن تكريم المخرج الكبير خيرى بشارة، بجائزة (إنجاز العمر) ضمن فعاليات الدورة، باعتباره أحد أهم رواد السينما الواقعية الجديدة في مصر والعالم العربي.

خيرى بشارة، هو أحد أهم رواد السينما الواقعية الجديدة في مصر والعالم العربي، فبعد أن تخرج من المعهد العالى للسينما بأواخر السبعينيات، بدأ مشوارا ثريا بأعمال استمدت مضمونها من الحياة الواقعية التي عاشها هو وأبناء جيله من الحرب والانتصار وكان لسانا تحدث من خلال أفلامه بهوموم المهمشين، وحرص أن يصور الواقع كما هو بعيد عن الاستديوهات، لذا فكانت أولى أعماله الفيلم التسجيلي «صائد الدبابات»، والذي تلاه العديد من الأفلام التسجيلية الهامة، فيما أخرج العديد من الأفلام الروائية الهامة من بينها «العوامة 70» (الطوق والأسورة)، «يوم مر ويوم حلو»، وغيرها. بجانب كونه رائدا للسينما الواقعية، فقد توجه في التسعينيات لمرحلة التجريب من خلال أعمال عكست بعض الأزمات والمشكلات في المجتمع، ومن بينها (أيس كريم في جليم)، (كابوريا)، (حرب الفراولة)، (أمريكا شيكا بيكا)، (إشارة مرور).

واختتم حفل الافتتاح فعالياته، بعرض فيلم الافتتاح المصري (كبيرة والجن) بطولة الفنان كريم عبد العزيز وأحمد عز وهند صبري، إخراج مروان حامد، وتأليف أحمد مراد.

عرض فيلم (ساعة إجابة) في ختام الدورة الثانية من مهرجان هوليوود للفيلم العربي، بسينمات يونيفيرسال Universal Cin-emas، ضمن برنامج الأفلام الروائية Narrative Feature Film Program، وذلك بحضور حشد من نجوم وصنّاع السينما في الوطن العربي، من بينهم النجمة ليلي علوي، ظافر العابدين، فرح بسيسو، المخرج الكبير خيرى بشارة، المخرج محمد دياب، الناقد السينمائي أندرو محسن، والممثل والكاتب إياد يونس.

فيلم (ساعة إجابة) من إنتاج شركة لاجوني Lagoonie Film Production و Rise Studios وإخراج مصطفى أبو سيف وفكرة أحمد شيكو، تأليف ورشة (ورق عنب)،

انطلقت فعاليات الدورة الثانية من المهرجان، والتي تحمل اسم المخرج الكبير الراحل محمد خان، في الفترة من 26 إلى 29 أبريل الماضى بسبتي ووك هوليوود، وشهدت نسخته هذا العام حضور نخبة كبيرة من صنّاع السينما في العالم، بالإضافة لعرض عددا من أفضل الإنتاجات السينمائية.

المهرجان أطلق اسم المخرج الكبير محمد خان، على النسخة الثانية لمهرجان هوليوود للفيلم العربي، نظرا لكونه رمزا سينمائيا ليس في مصر فقط وإنما في جميع أنحاء العالم، بفضل أعماله الخالدة التي لا تسي.

أعلن مهرجان هوليوود للفيلم العربي، من خلال فعاليات بتكرم الفنانة ليلي علوي بجائزة (عزيزة أمير) وتكريم الفنان التونسي ظافر العابدين، بجائزة (النجم العربي) وتكريم المخرج الكبير خيرى بشارة، بجائزة (إنجاز العمر) ضمن فعاليات الدورة الثانية.

مهرجان هوليوود للفيلم العربي، يقام ضمن فعاليات الاحتفال بشهر التراث العربي الأمريكي، التي تنطلق في أبريل من كل عام بالمدينة التي تحمل نفس اسم المهرجان، وذلك بهدف خلق مساحة جديدة لصنّاع الأفلام من المنطقة العربية للإلتقاء والتطوير والإبداع. ويسعى إلى تعريف صنّاع السينما العالمية بصناعة السينما العربية وأوجه تفردتها وتميزها، كما يهدف المهرجان إلى مناقشة التحديات والمشاكل التي تواجهها السينما العالمية والمحلية بالإضافة إلى سبل تطويرها والنهوض بالصناعة بأكملها.

ويسعى المهرجان إلى خلق منصة معرفية لتعريف الجمهور الغربي بالسينما العربية وصناعتها، والتعرف منهم مباشرة على قضاياهم وهويتهم الثقافية.

سبق وأعلنت إدارة المهرجان، عبر حسابها على موقع إنستجرام، خبر تكريمها للفنانة ليلي علوي بجائزة (عزيزة أمير)، وألقت ليلي علوي، كلمة بحفل الافتتاح، أعربت من خلالها عن سعادتها البالغة بالتكريم من قبل المهرجان، وبتواجدها بهوليوود في لوس أنجلوس، وسط الكثير من السينمائيين العرب.

وأكدت ليلي علوي أن نجاح الدورة الأولى للمهرجان هو ما حمسها ودفعها لحضور الدورة الثانية؛ تقديراً للقائمين عليه ولجهوداتهم المثمرة.

على جانب آخر، يعد مسلسل دنيا ثانية آخر أعمال ليلي علوي، الذي عرض في موسم رمضان 2022، وشارك في العمل عدد من الفنانين، أبرزهم: الفنان فراس سعيد، مي سليم، مجدي كامل، وفاء صادق، نورهان، ليلي عز العرب، أشرف زكي، ولاء الشريف وآخرين، وسيناريو وحوار عمرو مؤمن، ومن إخراج أحمد عبد العال.

كما تنتظر ليلي علوي عرض فيلمها شوجر دادي، المقرر عرضه في دور عرض السينمات المصرية والعربية خلال موسم الصيف 2023، حيث يعرض في مصر يوم 24 مايو الحالى، وفي سينمات الخليج يوم 25 مايو، وذلك حسبما أعلنت ليلي علوي عبر حسابها الرسمي بموقع إنستجرام.

ويشارك في العمل، عدد من الفنانين، إلى جانب ليلي علوي، أبرزهم الفنان بيومي فؤاد، حمدي المرغني، الراقصة جوهرة، تامر هجرس، مصطفى غريب، مي الغيطي، محمد محمود، فرح



حوار صحفي مع جلالة الملك أحمدس الأول

(فانتازيا)

خاص لجريدة كاريزما

هاوره الكاتب والإعلامي
يوسف متي

حساب مقابل ان يغضوا الطرف عن كرسية .. ماذا كانت النتيجة؟ تقيح الجرح وها انتم والعالم كله تدفعون ثمن تهاونكم وتراخيكم في القضاء عليهم تماماً، الان تعاونون انتم والعالم كله من اربابهم حتي اليوم .. كان لزاماً عليكم ان تنظفوا الجرح تماماً قبل ان يتقيح، ياعزيزي بطرق الحديد وهو ساخن، الميوعة لا تقيد في التعامل مع الأشرار.

س. سيدي جلالة الملك احمدس الاول الان وأنت تنظر الي مصر من فوق نظرة عين الطائر .. كيف تراها؟

+ أراها غريبه عني .. لولا اننا نشعر بمسام هذه الأرض الطيبه وهي تننفس، لولا انها كانت ومازالت دائماً هويتنا بصمة يدنا وفصيحة دمننا لا عرفناها ... هذه ليست (كمت الأجداد) هذه (مصرستان الأحفاد) .. تبا لمن بدلها

س. هل معني هذا ان جلالتك تشعر بالاعتراب عن مصر الان ؟

+ بكل تأكيد

س. لماذا ؟

+ ياعزيزي، نحن تركنا لكم دولة لها كيان، يحكمها قانون مبنية علي العلم ويزينها الفن .. أين انتم الان من هذا كله؟

س. نحن نعيش القرن الواحد والعشرين قرن علوم الفضاء ولدينا دوله ودستور.

+ انتم تعيشون عاله علي الشعوب التي تصنع العلم وتبنيه لكم، دستوركم شرعن لدولة الدراويش وإقصاء الآخر تم تأسيسه علي أساس ديني عنصري، بطاقة الهويه التي تحملها تحدد ديانتك دون مبرر سوي ان تكون عنصريه وحماقه للتمييز بين المواطنين.

س. لكن لدينا قانون، ولدينا جامعات ولدينا كل أنواع الفنون.

+ قانونكم غير مفعول وأحكامه بطيئة كالسلفحة العدل الذي يأتي بطيئاً هو ظلم، كما ان القانون يطبق حسب الطلب لذلك غاب العدل عنكم وماعت لم تعرفكم، ثم أين انتم من العلم والتخطيط ؟ انتم تعيشون العشوائيات وتعتمدون علي الفهلوة وتحكمون بالغيبيات، أين انتم من الفن الراقي؟ انظر الي كم القبح الذي تعيشون فيه !!

س. اسمح لي جلالتك .. اري ان رأي جلالتك به الكثير من التحامل علينا

+ لا تدفن رأسك في الرمال، رمال الصحاري هي سر تخلفكم، كفاكم.

ياعزيزي تركنا لكم عماره عبقرية هي الارقي علي مر التاريخ اهتمتوها وصارت مدنكم وشوارعكم خليطاً متنافراً بلا هويه صنعنا لكم أزياء وحلي في قمة الذوق والأناقة، هل شاهدت صندل الملك توت عنخ امون تلك القطعه الفنية الباهره؟ .. هجرتم أزياء أجدادكم الراقيه وارثتيدت أزياء شعوب بلا حضاره فصرتم مسخاً بلا طعم أو مذاق .. هل تفخر بـم وصل اليه الفن لديكم الان بعد ان غنيتم للحمار (بحك يا حمار) ومن قبله (سلامتها ام حسن)؟! ماذا أصاب أم حسن حتي تغني لسلامتها !! من هو نجم الشباك لديكم الان الذي يقدمه المنتجون لديكم قدوه للأجيال القادمه ؟ أليس هو نموذج البلطجي الذي اصبح number one.

س. دعنا نعود الي الظروف التي تم فيها تولى الملك أحمدس الأول عرش مصر، ما هي هذه الظروف التي تم فيها توليك الحكم ؟

+ في الواقع كانت ظروف في غاية الدقه والحساسية، حيث توليت عرش كمت بعد استشهاد والدي الملك (سفن رع) اثناء حربه ضد الهكسوس، الذي تولى من بعده الحكم اخي الأكبر (كاسم) والذي استشهد هو ايضاً في نفس الحرب ضد نفس المستعمر (الهكسوس).

س. هل لك ان تصف لنا مشاعرك جلالة الملك بعد استشهاد والدك وأخوك الأكبر؟

+ كانت مشاعري مزيج مختلط من الحزن والغضب .. عندما تفقد شخصاً عزيزاً علي نفسك فانه لشي محزن .. والمؤلم هو ان يكون هذا الفقد عنراً علي يد اعداء بلدك (الذين يدنسونها باحتلالهم لترابها الغالي فهذا شئ أكثر ايلاًماً.

س. كيف تم اتخاذ قرار الحرب ؟ وهل كان الامر يحتاج لبعض التروي ودراسة الموقف ؟

+ القرار كان فورياً، وبلا بديل ، لم يكن لدينا رفاهية الاختيار بين بدائل ، عندما يتعلق الامر بأمن كمت فلا بد من الحسم.

القضية : هناك معتدي غاشم علي ارض كمت الغاليه، إذا لا بد ان يرحل بلا تردد.

س. كم كانت مدة احتلال هذا المستعمر لكمت ؟

+ في الواقع الهكسوس لم يحتلوا ارض كمت كامله لكنهم استطاعوا في غفلة من الزمن وعلي فترات متفاوتة التسلل الي جزء من جنوب البلاد واستمروا قرابة المائة عام.

س. وكيف تم التخطيط والتجهيز لحرب مع عدو غاشم استمر علي الأرض لقرابة المائة عام؟

+ بالعلم والعلم .

س. ماذا تعني جلالتك؟ هل من ايضاح إذا تفضلت !!؟

+ في حربنا ضد الهكسوس كان العلم ضروره وهو الأسلوب الأمثل الذي استخدمناه في تطوير قدراتنا القتالية وتحديث وتنوع أسلحتنا، حيث ادخلنا العجلات الحربية لأول مره، مما وفر لنا ميزه قتاليه علي العدو وغيرها من الاسلحه الاخرى المتنوعه. ايضاً كان العلم مرفرفاً فوق رؤسنا يجسد أمام عين المقاتل الكمتي معني وقيمة ان تنتمي الي (كمت) العظيمة، فقد التف الشعب حول قواته المحاربه في سبيل تحرير الأرض، فتأججت روح الوطنيه بين الجنود، أما الشعب فقد زحف من كل حذب وصوب لسانده جنوده ونصرة قضيتيه.

س. جلالة الملك، في حرك ضد الهكسوس طردتهم خارج البلاد تماماً وتم لك النصر. لماذا لم تعود عندنن، ولماذا أصريت علي ملاحقتهم حتي ديارهم والقضاء عليهم في عقر دارهم، حتي انهيتهم تماماً ولم تقم لهم قائمه منذ ذلك التاريخ؟

+ عندما تعالج جرحاً لا بد ان تنظفه تماماً حتي لا يعود ويتقيح من جديد، وهذه كانت غلطكم في العصر الحديث، عندما طاردم جماعة الإخوان الإرهابية في عصر ناصر وكدم ان تنهوا عليهم تماماً، لكنكم عدتم في عهد انور وأعطيتموه قبلة الحياة وتواطى الحاكم معهم ثم جاء من بعده حاكم اخر تركهم يتسربون داخل الوطن بلا

الملك أحمدس الاول

- مؤسس الأسرة الثامنة عشر

- طرد الهكسوس من مصر وطاردهم حتي قضي عليهم تماماً ولم تقم لهم قائمه تذكر في التاريخ بعد ذلك.

- قام بتطوير الجيش المصري، وأدخل الكثير من الأسلحه الحربية الجديدة.

- المؤرخون يعدونه مؤسس الدولة الحديثة، لانه بعد أن فرغ من طرد المستعمر (الهكسوس) وجه اهتمامه للشئون الداخلية

لبلاد، وقام بعمل إصلاحات داخلية كثيره.

- اكتشفت موميأوه عام ١٨٨١ في خبيئة بالدير البحري بواسطة عالم الآثار جاستون ماسبيرو.

س. اهلا ومرحبا بجلالة الملك أحمدس الأول ملك مصر. أهلا بكم

س. لنا الشرف يا جلالة الملك أن نلتقي بجلالتكم في هذا الحوار علي صفحات (جريدة كاريزما).

+ وانا ايضاً يسعدني أن التقي مع أحفادي قراء هذه الجريدة من خلال هذا الحوار الصحفي.

س. جلالتك جلست علي عرش مصر في سن مبكر، حيث توليت الحكم وعمرك ١٩ سنه تقريباً.

+ هذه معلومه صحيحه

س. هل كانت المسئويه كبيره علي كاهلك - بالطبع اقصد حكم مصر في هذا الحين؟

+ الحقيقه اني كنت اقدر حجم المسئويه، ومعني ان تكون حاكماً لبلد عظيم هو كمت .. لكن الامر لم يكن صعباً بالنسبة لي رغم خطورته لانه قد تم إعدادي مبكراً لتولي هذا الشرف الرفيع.

س. ما رأيك في نظام توريث الحكم ؟

+ عنصر الزمن يجعل الامر مختلفاً .. في العصور السابقه كان مقبولاً أن ينحصر الحكم في أسره واحده وان يستأثر بالعرش ملك يورثه لا بنه .. لكنكم تعيشون في عصر مختلف الديموقراطية ضروره وتداول السلطه أمر حيوي علي أساس الكفائه وليس صلة الدم، في هذه النقطه انتم افضل منا في اختيار نظام الحكم، اعتقد انها احسنه الوحيدة لديكم، وان كان للديموقراطية محاذير ايضاً.

س. وما هي محاذير الديموقراطية في رأي جلالتك ؟

+ الديموقراطية ليست أمراً يترك علي عواهنه، ليست كل الشعوب تستحق الديموقراطية أو مؤهله لتبغات الديموقراطية، لانك ان أعطيت الحريه للرعاع يقبلونها همجيه وهذه مقوله صحيحه تماماً، الشعوب المثقفة الواعيه التي تحترم القانون ولا تميز بين مواطنيها علي اي أساس، هي التي تستحق الديموقراطية، أما المتخلفون والمغيبون الذين ينساقون وراء الغيبيات وليس لديهم منهج علمي في التفكير، هؤلاء لا يستحقون الديموقراطية .. فمن غير الحكمة ان تعطي طفلاً سكيناً ليألهو به، فمن المحتمل ان يأذي الآخرين ومن المؤكد انه سيأذي نفسه.. بهذه المناسبه كان يعيش وسطكم في القرن الماضي (القرن العشرون) كاتب أيرلندي ساخر اسمه جورج برنارد شو، له مقوله اقرب الي أقوال الحكيم أبي، حيث يقول : من مساوي الديموقراطية أنك مضطر لسماح آراء الحمقي.



الاقصر الجديدة) هل في الامر صعوبه؟! هل الحل مستحيل!؟

س. وماذا عن الاقصر الحاليه؟

هذه يجب ان يعود لها اسمها الأصلي الحقيقي هذه (مدينة طيبة) وليست اقصرأ .. يجب ان يعود اليها رونقها وجلالها ويحتفي بها كمحمية اثريه ينزع من جوفها كل شبكات الصرف الصحي ويعد عنها كل مؤثرات التلوث البيئي، ويزال كل التعديلات علي ارضها، وتقطع عنها كل يد من أيدي المخربين ولصوص الآثار .. تحاط من خارجها بالكامل بسور من الأشجار الوارفة تملأ جوها بالاكسجين النقي، ويعلن عن (مدينة طيبة) في ثوبها الجديد كعاصمة ومحمية أثريه، احتفلوا بإعادة اكتشاف طبيه وافتتاحها في ثوبها الجديد، وليكن احتفالكم بها في رأس السنة المصريه.

س . اقتراح وطني عبقرى سيحيى تراثنا وينمي صناعة السياحة في البلد.

أعود فأكرر سؤالى: أيها المصريون، أيها السيدات والساده المسؤولون اصحاب القرار، هل في الامر صعوبه لمن انقذوا آثار النوبه من قبل ومن عبروا القناه؟.. اذا متي تبدأون؟ هل يذهب هذا الحلم مع ادراج الرياح ؟ هل يذهب هذا الحلم كما راحت هنادي في الوبا؟

س. مولاي كيف عرفت هنادي ومن ادراك انها ذهبت مع الوبا؟ هل قرأت كتاب دعاء الكروان لظه حسين؟
+ لا بل شاهدت الفيلم لغاتن حمامه.

س. يالك من مصري قح كالنبذ المعترق

س. ختاماً اسمح لي بالأصالة عن نفسي وعن أسرة جريدة كاريزما ان اتقدم بخالص الشكر علي سعة صدر جلالتم وحصولنا علي هذا الحوار الصحفي المتميز من سموك جلالة الملك أحسن الأول طارد الهكسوس ومؤسس الدوله الحديثه في الاسرة الثامنة عشر.

+ الشكر لكم ولجريدتكم الغراء .. بهذه المناسبة، الان جاء دوري لأسئلك.

س. تفضل يا مولاي

+ هل تعرف يوسف عندما اشتراه التجار الاسماعليون وجاؤا به الي كمت، ما الاسم الذي اطلقه عليه المصريون؟

س. نعم اعرف. كان اسمه في مصر (سفناط فعنيح).

+ اجابه صحيحه... شكراً لك يا اخ (سفناط)

س. كلمه اخيره يقدمها جلالة الملك أحسن الأول لجريدة كاريزما.

+ ابدأ بأمنياتي الطبيه لهذه الجريدة المتميزه، كما أوجه تحياتي لقراء الجريدة .. أما الأستاذ وائل لطف الله أقول له برفاه وانكل علي الله.

س. ما هي أمنياتك لنا .. نحن احفاد المصريين القدماء
+ امنياتي لكم :

(أن تكونوا مصريين أكثر).



س. تفضل يا مولاي ..

+ هل تعلم ان جامعة السوربون واحده من اعرق بيوت العلم في العالم، يوجد في مدخلها تمثال لعالم الآثار العاشق لعلم المصريات، الذي فك طلاسم حجر رشيد (جان فرانسوا شامبليون) الذي قال يوماً: يتداعي الخيال ويسقط بلا حراك أمام الحضاره المصريه القديمه .. هذا التمثال صنعه مثال مافون كاره لحضارتنا، جعل شامبليون التمثال يضع قدمه بحذانه فوق رأس احد حكام كمت .. وأنتم بكل أجهزتكم وجاليتكم الكبيرة العدد في دولة فرنسا لم تحركوا ساكناً لمحو هذه الالهانه لأجدادكم ولتاريخكم .. أحياناً أسائل نفسي هل انتم فعلاً الامتداد الطبيعي لنا؟ هل انتم من سلالتنا حقاً !!

س. مولاي نحن هنا علي صفحات هذه الجريدة أثرنا هذا الموضوع وكانت صورة هذا التمثال الأحقق تتصدر الصفحة الأولى من العدد.
+ جميل .. وما النتيجة؟! ..

س. (بخجل) لاشئ

+ هل بقي لديك شئ آخر تسأل عنه؟

س. مازال عندي الكثير يا مولاي ..

+ هات ما عندك؟

س. مولاي، خطر بذهني سؤال الان، هل تأذن لي؟

+ تفضل .. انا هنا للاجابه علي أسئلتك .. إسئل ما شئت

س. هذه البعثه من العلماء والفنانين والمفكرين التي ضلت طريقها واستقرت في كوكب اليابان، لماذا لم تحل اهلاً وسهلاً في مدينة الاقصر مثلاً صاحبة التاريخ التليد وعاصمة مصر القديمه؟
+ ما الاقصر هذه؟

س. الاقصر يا مولاي .. المدينه المصريه التي تضم ثلث آثار مصر التي تضم أكثر من سدس آثار العالم كله وحدها .. مدينة طيبه !!
+ طيبه حرفتم اسمها ايضاً !! يالكم من احفاد وجيل عاق.

س. في الواقع نحن لم نفعل ذلك، العرب عندما دخلوا مصر انبهروا بعمارة المعابد المصريه التي تحفل بها طبيه ولانهم لم يعتادوا علي هذا النمط من العماره وهم اللذين يعيشون في خيام اعتبروا المعبد قصراً وبالتالي أصبحت المدينه بالنسبه لهم مدينه قصور ثم تحور الاسم الي الاقصر.

+ لماذا نكأت الجرح يا بني؟

س. اي جرح تعني جلالتك؟

+ جرح طبيه العظيمة .. هذه المدينه الشهيدة التي اغتيلت بيد ابنائها ..

س. مهلاً مهلاً يا سيدي .. هذا اتهام صعب

+ انتم لا تعرفون ولا تقدرتون قيمة الجوهرة الثمينه التي علي ارضكم .. ارض كمت، طبيه هذه لو كانت في اي بلد متحضر لجعلوها مركز الكون كله وحج اليها كل عشاق الحضارة .. الكنوز التي في باطن الأرض أكثر من التي فوق الارض .

س. وما هي مأخذك علينا في هذا الامر؟

+ مأخذى أنكم تعاملتم معها كأي مدينه سكنيه عاديه ..

س. وما الضرر في هذا؟

+ الضرر يا عزيزي أنكم تزيدون معدلات التلوث فيها يوماً بعد يوم، وتعرضون كنوزها للتلف والنهب، وتقللون من قيمتها كمدينه (كازمبوليتان) مدينه عاليه هي عاصمة الحضارة علي مر التاريخ.

س. لكننا لم نعرضها للتلوث أبداً يا جلالة الملك.

+ هذه المدينه المقدسه زرنا في باطنها كنوزاً وأنتم غرستم شبكه من الصرف الصحي لسكان المدينه، تلوون هوائها بعوادم ومخلفات العصر الذي تعيشون فيه.

س. وماذا علينا ان نفعل؟ هل نلقي هؤلاء السكان في العراء بلا ماوي؟

+ أليس لديكم اي حلول اخري خارج الصندوق غير هذا الحل العبقري؟ مما لاشك فيه انه لديكم سجل مشرف في إنشاء المدن الجديدة علي طول البلاد وعرضها وهذا يحسب لكم وان غاب عنكم كالعاده ان تؤكدوا علي الطابع الكميتي الخالص من خلال العمارة الكميتيه وتسولتم عمارة الشعوب الاخري بعيدا عن هويتكم ..السؤال هو: لماذا أنشأت الإسماعيلية الجديدة والقاهرة الجديدة وغيرهما من المدن الجديدة ولم تفكروا في الاقصر الجديدة؟ هل الامر صعب؟ نفس التركيبة السكانيه ونفس خريطة البلد تنقل الي مكان جديد وتنفذ علي ارض الواقع بمقاييس رسم اكبر اكثر براحاً، بمعنى ان تكون الشوارع هي الشوارع والميادين وكافة المنشآت كما هي مواقعها من بعضها لكن بمساحات اكبر، الشارع الذي عرضه الان ستة أمتار اجعلوه عشرين متراً مثلاً وانقلوا السكان والأحياء الصناعيه وغيرها الي المدينه الجديدة



س. مولاي هل تتكلم الإنجليزية ايضاً؟

+ من الطبيعي ان تسأل هذا السؤال بهذه الدهشه لانهم لم يعلموك تاريخ اجدادك بأمانه، بل حرفوا التاريخ وعمدوا تشويه هويتك حتي لا تتمسك ولا تفتخر بها، العالم كله يحتفي ويدرس علم المصريات **Egyptology** وأنتم لفتنكم المتخلفون ان حضارتكم شريه وان آثاركم اصنام، نحن من ابتدعنا الحرف والكلمه وقدمنا للبشريه اصل اللغات، احرف لغتنا في بداياتها أخذناها من الطبيعه.

س. نحن نعشق تراب بلادنا ونتغني بحبها .. لا تظلمنا بحكمك القاسي هذا يا مولاي من فضلك.

+ تتغنون بها .. صدقت في هذا، وهذا أقصى ما لديكم لتقدموه الي الوطن ..
يا بني انتم كسالي في حب كمت.

س. بل نحن لم نألوا جهداً في الحفاظ عليها يا سيدي !!

+ ما ديلك علي ما تقول؟ لقد تركنا لكم كنوزاً من العلم والفن والأدب والمعرفه لم تستمروها، تركتم الأعراب يسرقون درركم تحت سمعكم وبصركم .. في كل ارباع الأرض شرقاً وغرباً آثار كمت العظيمة وعصير علومها الذي يحمله لفائف البردي، خرجوا من رحم الوطن الي أراضي غريبه عنها.

س. اعتقد ان الامر ليس بهذا القدر يا مولاي

+ بل هو بهذا القدر وأسوأ من هذا القدر .. هل تريد ان اقدم لك بياناً بعدد المسلات التي تزين ميادين الدول الكثيره التي نهبتم كنوزنا التي تركناها لكم؟ هل تعلم حجم الآثار والتحف والمخطوطات المنهوبه التي تحتويها المتاحف وقاعات المزادات ومحلات بيع التحف شرقاً وغرباً؟ .. انتم أيها الأحفاد خنتم الأمانة، خنتم أجدادكم وتاريخكم ووطنكم .. بل خنتم انفسكم.

س. مولاي هذا حدث في غفله من الزمن

+ بل في غفلة منكم .. ومنكم ايضاً من شارك وساعد اللصوص في سرقة كنوز بلاده دون رادع وبضمير ميت طمعاً في مال حرام .. هذا الإرث انتم لستم أهلاً له.

س. جلالة الملك ليتكم كنتم تعيشون بيننا الان، لاستمر مجد مصر متصلاً واستمرت حضارتها ممتده من جيل الي جيل.
+ لقد حاولنا هذا بالفعل ..

س. كيف؟

+ بعض العلماء والفنانين والمفكرين منا شعروا بالخبين لارض كمت الحبيبه أرادوا ان يعودوا لها، لكنهم ضلوا الطريق للأسف.

س. كيف ضلوا؟

+ لم يتعرفوا علي معالمها، فذهبوا الي مكان آخر واستقروا هناك.

س. أين استقروا؟ وما هذا المكان؟

+ مكان تطلقون عليه اسم (كوكب اليابان)

س. اليابان !! تركوا مصر وذهبوا الي اليابان؟

+ نعم، الم تلاحظ حجم التقدم والإنجاز العلمي في هذا الكوكب؟ ألا تري سلوك هذا الشعب المتحضر؟ انهم الامتداد الطبيعي لحضارة كمت القديمه التي فقدتموها.

س. وكيف أخطأوا مصر !! الم يروا الأهرام وأبو الهول !!؟

+ حتي الأهرام العظيمه لم تسلم من إهمالكم، كانت رمزاً للفتخامه .. هل تعلم ان جدرانها كانت ملساء تلمع كالأحجار الكريمة في ضوء الشمس، شوهت هذه الاسطح انظر اليها الان.

س. هنا بفعل الزمن يا مولاي وليس بفعلنا.

+ دائماً لديكم الأعذار جاهزه وطازجه، ولماذا كسرتم انف ابو الهول؟

س. نحن لم نفعل هذا، انه الشيخ صائب الدهر أيام الحكم الفاطمي لمصر حاول تدمير ابو الهول كاملاً علي اعتبار انه صنم.

+ قل الاحلال الفاطمي، ولا تقل الحكم الفاطمي .. الغريب لا يحكم إنما يحتل ويتسلط، وهذا الصائب الاحمق ليس صائباً بل هو مخطئ وافكاره هي من مصائب الدهر، تبا له ذاك المتخلف .. هل أزيدك من الشعر بيتاً؟



Wael Loutfalla
April 19 at 6:27 PM

Rafi Salib
جريدة مميزة وهادفة تجذب القارئ من غلافها المبهر حققت نجاحات كبيرة في فترة قصيره تمنياتي لكم بمزيد من التقدم والنجاح إنشاء الله

عزيري عزيزتي.. ايه رأيك في جريدة كاريزما بصراحة!!!
مش عايز like انا عايز رأيك إن كان بالسلب أو بالإيجاب.. شكرا 🙏🌹

Magdy Sadallah
للتميز عنوان اسمه : جريدة كاريزما . لاشك ان هذه الجريدة علامه متميزه في الاعلام المصرى فى امريكا . كاليفورنيا على وجه الخصوص . وقد صارت الان هى الجريدة الناطقه بكل اعمال اتحاد المصريين فى امريكا . وهذا دور وطنى رائع الى جانب دور الجريدة فى كثير من الجوانب الاجتماعيه والاعلاميه المعروفه التى تقوم بها الجريدة
التحيه والتقدير لكل الكتاب والاعلاميين الذين يساهموا فى نجاح هذه الجريدة . والى مزيد من النجاح . ولا اظن ان هناك جريده فى امريكا او فى مصر تقدم للضيف المحترفى به هذا الغلاف الشيق الجميل . لاشك جهد جميل ورائع للاعلامى مؤسس . ورئيس تحزير جريده كاريزما الاستاذ / وائل لطف الله .
احد الشباب المصرى الذى استطاع ان ينجح فى امريكا بهذه الصوره الرائعه . ارجو قريبا ان تقدم قصه نجاحه فى قناه CSAT برنامج (من ثمارهم تعرفونهم)

Fatima Naoot-فاطمة ناعوت
Ana amazing paper. Proud to be amongst its cast.

John Guirguis
جريدها كاريزما افضل مناصه اخباريه جاريته خلاف الثقافه والاعلانات والخدمات العامه انا بانتظر العدد الجديد بفروغ الصبر اى معلومه محتاجها او اى استفسار بيكون فى الجريده ربنا يبارك فى القائمين علي جريده كاريزما والاستاذ المدير العام وائل لطف الله

Gina Makram
الجريدة لطيفة جدا لان الموضوعات المتناولة متنوعة جدا وطريقة عرضها شيقة ودياما مواكبة للأحداث

Ehab Gamal
بالتوفيق يا فنان

Guirguis Kosa
ممتازة سواء في الموضوع أو الاخراج و الجرافيكس فنان

Atef Dawes
تحية من أعماق القلب لكاريزما والقائمين عليها

Mahfouz Gereis
جريدة متميزة ومتابعة للأحداث نقلت الاعلام العربى فى المهجر الى العصر الحديث واستعمال التكنولوجيا تمنياتي بدوام التوفيق.

Amal Kamel
متميزة

Magi Jesus
حلاوتها ان مبدول فيها مجهود واجتهاد ودا واضح وسبب نجاحها

Mervat Faheem
متميزين دائما

Theodora A. Eskander
جريده كاريزما هى جريده متميزه بكل ما فيها من اخبار ومواضيع اجتماعيه وثقافيه وفن راقى فى تنسيقها والوانها التى تجذب القارئ من الغلاف ،جريده منتشره فى جميع انحاء كاليفورنيا وبعض الولايات وبدون مقابل وهى جريده تطور نفسها كل يوم بنجاحات جديده ومبهره .الى الامام دائما وكل النجاح والتوفيق للاعلامى المبتكر والمجتهد الاستاذ وائل لطف الله

Vera Maher
جريده علميه اجتماعيه وصحيه مناسبه لكل افراد الاسره .. ربنا يديم نجاحكم وبيبارك مجهودكم . وكل سنة وحضراتكم طبيين

Jakleen Fayek Riad
بالتوفيق

Amil Nasim
ممتعة جدا ومفيدة مزيج من الحياة الاجتماعية والسياسة والاقتصادية فى امريكا ومصر بطريقة مبسطة وعميقة فى نفس الوقت نشكر الاستاذ الاعلامى وائل على هذه الوجبة الثقافية الداسمة والمحربين اصحاب الفكر المستنير الى الامام ربنا يوافقك

Ishak Younan
جريدة جميلة ومحترمة وبتسعى دائما للأفضل دائما متميزين

عصام عجايبي
جريده مميزه

Abeer Helmy
جريدة شاملة شيقة متطورة وتحس كمان بالفخر وأنت بتقرأ لأنها رغم كونها صادرة من الولايات المتحدة مقر رسمي للجريدة لكن عقب الأصول المصرية موجود كاملا وكمان فخورة اوووي اني أكثر من سنتين ونصف وانا بكتب فيها بصورة مستمرة وحقيقي لما مقدرش اكتب لمدة شهر بحس اني ناقصني حاجة كبيرة اووووي بالتوفيق دائما يارب

Eliya Maquar
بيعجبني فى كاريزما الإخراج الفني المميز جريدة مبهجة وشابة. سهلة القراءة ومتنوعة. وراء نجاح كاريزما إهتمام بالتفاصيل وإحترام للقارئ والمعلن. المادة المقروءة أصبح أمامها تحدي كبير وسط وسائل التواصل المتعددة التي بتوفر خبر لحظي وفيض من المواد . الفنية والأدبية بمستويات مختلفة من الجودة. كاريزما فى رأيي واجهت التحدي ده بمزيج من المادة المقروءة والأليكترونية والتواجد باستخدام وانتظام عبر سنوات، وتحديد للقارئ المستهدف وإحتياجاته، وثبات فى المستوى. كل التحية لصديقي المبدع وائل لطف الله ولكل كتيبة كاريزما

Naim Aziz
جريدة شاملة كاملة متكاملة أسعد بقرائه ما يتم نشره على الفيسبوك اطيب التمنيات بدوام التوفيق والنجاح مهندس نعيم عزيز

Fady Ghaly
كاريزما معكم فى كل مكان ده حقيقى، جريده شامله بكل ما يهم ويخص المهاجرين، نجاح وتميز وتطور دائم ومجهود رائع من الاعلام المحترم Wael Loutfalla

Sherif Anis Kamel
الرب يباركك

Salwa Rezk
جريدة كاريزما طابعها فى اسمها . كاريزما هى صفة الجاذبية سواء لشخص او اعلان انفراد بنظام اللبرالية الصحفية عن معظم الجرائد العربية المصرية وهذا يحتسب لشخصه وتفكيره المتحضر قالى الامام .

Salwa Yani
جريده كاريزما غالبيه علي قلبي وهى المرجع القيم المتجدد لكل المغتربين وأولهم انا وكل عدد فيها له طابع متميز جدا عن السابق له وكل هذا الصرح العظيم تحت إدارة مثقفه واعيه ومحترمه وليها وعي عالي الأستاذ المبدع wael Loutfalla اتمني من اعماق قلبي التوفيق والنجاح لمجلتنا الجميله الاستثنائية مزيد من الصدارة والتميز والمزيد من التألق والتفرد الي الأبد بالتوفيق دائما يارب

Shahier Mekael
ممتازة ومن نجاح لنجاح وموضوعيه جدا

مشير عبدالحكيم
الفنار يرشد السفن إلى بر النجاة ف كاريزما تهتم بمحتوي يرشد القارئ وكما ان القرار الصائبة فى كل مناحي الحياة.. أحسنت احسن الله حالك وكنت مع السعداء فى حياتك Wael Loutfalla

Febe Hanna
وسط كل الكلمات اللي بنقراها ونكتبها من الشمال الي اليمين ، لما تلاقي جريدة مبهجه بالوانها وبتتكلم بالعربي وتلاقي فيها كل الموضوع اللي محتاجها تبقي جريدة كاريزما شكرا لصاحب الفكره اللي سهران عليها بكل إجتهد الاستاذ/ وائل لطف الله الاعلامي المتميز أتمني لكم النجاح والتقدم الدائم

شلى عزيز
رائع

Faiza Ibrahim
جريدة مميزه مواضيعها حلوه واجتماعيه وصحيه والمقابلات واهتمامها بالجالية العربيه ومواضيع الدكتور باسم ايوب الصحيه وان شاء الله بالتوفيق دائما الاستاذ المثقف Wael Loutfalla



Gihan L. Thomas
One of the distinguished if not the best newspaper now in the US
discussing all current issues for the Middle East - bravo 🌟 Wael
Care Reply 6h

Basim Ayoub
أروع جريدة مصرية عربية للمهاجرين بأمريكا
د. باسم أيوب
Care Reply 7h

Maggie Tadros
جريدة كاريزما هي فعلا لديها كاريزما خاصة
تتميز بالمصداقية والحرفنة
دائمة التطور والانفراد والابداع
بالتوفيق والنجاح والتميز دائما 🙏
Care Reply 1h

Heidi Saad
حقيقي وعن ثقته
فعلا جريده متميزه جدا
في قلب الحدث دائما وتغطيه حقيقيه وبامانه
وده اللي جريده كاريزما متميزه به
الي الامام وبالتوفيق دائما 🙏
Care Reply 9h

Damaskinos Alazrai
أريد أن أشكر الأستاذ والصديق والإعلامي وائل لطف الله على صحيفة كاريزما الرائدة في المهجر،
وعلى المصداقية الشاملة لهذه الصحيفة المميزة وعلى العناية التامة في إنتقاء المواضيع المختلفة
التي تنشر بها في كل المجالات وعلى جميع الأصعدة، مع أمنياتي الحارة بالنجاح والتقدم الدائم!
Care Reply 1h

Saad Michael Saad
جريدة كاريزما تبعد في إخراج وتقديم الثقافة الإنسانية بكل معانيها الجميلة
والبناء وتربط بين القراء حول أهداف بناء الفرد والأسرة والمجتمع. دائما أتشوق
لقراءتها والاستفادة مما تقدمه. أهنيء الناشر ورئيس التحرير الأستاذ وائل لطف الله
علي هذا النجاح وأقدم أطيب التمنيات بتحقيق الرسالة.
Care Reply 5m

Ahmad Alkhamisi
كاريزما نجحت منذ اللحظة الأولى حين وقفت في اختيار اسمها .. نتمنى لها المزيد
من التآلق والازدهار في التعبير عن أحوال بلدنا
Care Reply 9h

Samuel Nabil Adib
لماذا تفوقت كاريزما؟ ... قد تكون كلمتي مشكوك فيها كأحد الكتاب بها ولكن التزم
شديد الموضوعية في أسبابي التالية :
1- انه انجاز حقيقي في ظل تراجع مبيعات الجرائد الورقية أن نجد من يحمل لواء
الدفاع عن الورقيه ويستمر في طباعتها وهو أمر يحسب لفريق الجريدة وعلى
رأسهم الأستاذ وائل لطف الله
2- الإخراج المتميز وطريقة العرض.. فحسن النية ليس كافيا للاستمرار في الطريق
ولكي تستمر لابد أن تظهر بضاعتك بأفضل طرق عرض.. وهو ما يحدث علي
صفحات الجريدة من ناحية الإخراج والتصوير وحجم الخط وترتيب المواضيع في
كل عدد
3- تنوع الموضوعات في كل عدد.. فلا توجد قواعد محددة تحدد نوعية
الموضوعات، أو ارتباط بفكرة البحث عن التردد.. لذا غردت خارج سرب الترددات
وأعطت للقارئ فرصة أن يتعد عن جحيم الميديا
بالحقيقه أجد ان حجم الجهد المبذول كبير جدا في إنجاح هذا العمل. ويستحق
الأستاذ Wael Loutfalla كامل الاحترام على هذا العمل المتقن والرائع
صموئيل نبيل أديب
المستشار الإعلامي الجرائد مصريه وعربيه
Care Reply 1h

Emad Basha
تتبع المعايير العملية التي تضعها على تحقيق الأهداف علي جودة ما ستحصل
عليه فيما بعد ،
يقول سومرست موم: «لعله من عجائب الحياة، أنك إذا رفضت كل ما هو دون
مستوى القمة، فإنك دائما تصل إليها»، إن أدنى المعايير لا تحقق النتائج العظيمة،
ولذلك معايير كاريزما تعتبر أعلى مقارنة بغيرها من باقي الصحف الصادرة داخل
اميركا والتي من خلالها قام الاعلامي المحترم وائل لطف الله رئيس تحرير صحيفة
كاريزما بتطوير كاريزما وجعلها مميزة في ألوان مختلفة عن مثيلاتها من باقي
الصحف التي تصدر باللغه العربية في اميركا وأيضا حقق طفرة للمقالات السياسية
والاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي تنشرها جريدة كاريزما. وضوح الرؤيا لدي
القائمين علي الصحيفة والالتزام بتحقيق الاهداف المرجوة والانضباط والعمل
الدؤوب والمثابرة والارادة من أهم المميزات التي ادت الي نجاح كاريزما وتميزها
داخل اميركا. نتمني المزيد من التآلق والنجاح لجميع القائمين على هذه الصحيفة
المميزة وعلي راسهم الاعلامي المحترم وائل لطف الله.
Care Reply 4h

Marian Edward
جريدة كاريزما ..جريدة قوية بجد.. حبيبها اول ما شفت انها حريدة ورقية
مسيحية..فكرتني بأيام جريدة وطى في مصر ..
جريدة كاريزما جريدة ملمة بموضوعات عديدة
..جريدة تعليمية وتنشيطية لكل مغترب ..فهى تهتم بالموضوعات التي تخص المغترب
وتتلامس مع احتياجاته وتسأولاته ..جريدة واقعية ومحفزة
سعيدة بالجريدة جدا وسعيدة بفرصة المشاركة فيها وفي كتاباتها
Care Reply 6h

Sherin Wahba
جريدة كاريزما ، جريدة متميزة وناجحة جدا 🙏🙏 مواضيعها بتهم كل افراد الاسرة وطريقة عرضها
بتكون بأسلوب شيق ومميز حقيقي .
تشدك لآخر صفحة .
عمل مميز يا وائل باين ان وراه جهد غير عادي .لك كل الاحترام والتقدير ومن نجاح لنجاح دائما .
Care Reply 7h

Samuel Elmaraghy
من سمات كاريزما الموضوعية و المصداقية فتصل للقارئ متشوقا لما وراء الحدث
واثل لطف الله
بجانب محبته لعمله و لقراءه البحث عن التجديد و السباق مع الزمن
كلمة اخيرة اتمني ان تصل هذه الجريدة الي كل مصري و عربي في جميع الولايات
Care Reply 1d

Angel Mahfouz
جريدة - ممتعة والونها جميلة وفيها موضوعات مفيدة جدا واي شخص عايز او
عايزة تعرف مكان ممكن تص على الجريدة وهاتليه ربنا يبارك في خدمتك ويعطيك
الصحة والسعادة يارب 🙏
Care Reply 7h

Mina Nagy Rezkalla
جريدة كاريزما
جريده ليها طابع خاص وتتميز بالمصداقية شاملة لمواضيع مختلفة في كل
المجالات و ذوق رفيع طبعيا في التقنية الفنية .. اتمناك كل النجاح و التوفيق ...
رؤيتك و إصرارك هو سر نجاحك ... تحياتي
Care Reply 2h

Ali Alshekh
بالفعل حققت الجريدة حاله الربط والتواصل مع المصريين في امريكاوقدمت حاله
من التنوع والمصداقيه الاعلاميه لتصبح مرجع ديناميكي يكونها مصدر رصد
للأحداث بحرفيه اداء قويه شكرا جريده كارزما والاعلامي الكبير وائل لطف الله
Care Reply 24m

Ghandy Samaan
مش محتاج غير بركة ربنا
انت بتبزل مجهود غير عادي
مجهود طقم علي الاقل 20 متخصص في مجالات كثيرة
ربنا يستندك و يحافظ عليك
Care Reply 2h

Ayoub Gabra
الله الله علي جريدة كاريزما اشهر جريدة باللغه العربية في امريكا وفي بلاد المهجر
وفيها مصر بتتكلم عربي بما تحتويه من مقالات متعدده في جميع العلوم وباقلام كبار العلماء
والادباء والمتخصصين ونشر ما هو جديد بجهود مالك الجريدة ومديرتها الاعلامي الشهير
والصحفي الاعم الاستاذ وائل لطف لله ولمي ان تفخري يا ناس بسفراء لكي في بلاد المهجر
يرفعون اسمك
Care Reply Share 2d

Christ Yanni
جريدة كاريزما متميزة من أول إسمها لتنوع موضوعاتها في كافة المجالات الانسانية
والعلمية والروحية . ومفيدة في المعلومات الطبية والصحية ومعلومات الهجرة التي
تطرحها. ومن يكتبون فيها من الكتاب المتميزين ذات الكاريزما الخاصة في
كتاباتهم. أتمنى أن تستمر في تنوع ونشاط وحيوية كما هي دائما.
ويشرفني أي غصن من شجرة عائلتها 🙏
Care Reply 25m

John Guirguis
يا استاذ وائل انا فخور بيك جدا انت وصلتنا كل مفيد ومهم عن طريق
جريدة كاريزما انت فخر لكل مصرى وكل متحدث الغه العربية علي
الأراضي الامريكه ناس كتير جدا من مصر اعرفهم بيتابعوا كاريزما عن
طريق التواصل الاجتماعى كل متابعتك بيشكروك علي تعبك ومجهودك
انت انسان عظيم ربنا يعوضك ويباركك
Care Reply Share 3d

Samuel Samir Wanis
عجبني جدا الاخراج الصحفى ومن معجبين الجريدة. بالاخص اخبار الرياضة. والاسلوب بسيط.
مهندس مرقس فهيم
Riverside CA
Care Reply 1w

Gihan Gorge
كاريزما محتوي جيد مشوق صادق حتي نحن نحب نتابعها في مصر الاي الامام
Care Reply 9h

شكراً من القلب لكل انسان
شارك بكلمة إيجابية عن جريدة كاريزما
فتبني دائماً أن تكون عند حسن ظنكم
ونتجه نحو الأفضل دائماً
بأيامكم بنا وتشجيعكم الفالى علينا
أنلجت صدورنا وأفكارنا بكلماتكم الجميلة
تحية من القلب من أسرة جريدة كاريزما
عنهم
وانسل لطف الله



Amel Eldaly
بالفعل حققت الجريدة حاله الربط والتواصل مع المصريين في امريكاوقدمت حاله
من التنوع والمصداقيه الاعلاميه لتصبح مرجع ديناميكي يكونها مصدر رصد
للأحداث بحرفيه اداء قويه شكرا جريده كارزما والاعلامي الكبير وائل لطف الله
Care Reply 1d

Samah S Bekheet
جريدة متميزة في كل ما تقدمه للجالية المصرية والعربية
Care Reply 6h

Wedad Kaldas
مع كل عدد جديد بنكون سعداء جدا بوجود الجريده العظيمه كاريزما 🙏
Care Reply Share 2d



بقلم د. نبيل سليمان
solimann02@aol.com

نوفّر على أنفسنا مشقة مجابهة الناحية المظلمة من شخصيتنا!

أما صلاة العشار فهي نموذج للأبَاء:

صلاة العشار مَدرسة بحد ذاتها، فهو في صلاته لا يتكلم كثيراً ربما لأنه لا يجد مايقوله، أو ربما لأنه يشعر أنه لا يستحق أن يتفوه في حضرة خالقه! لقد وقف من بعيد، متخذاً المتكأ الأخير، يسوده الإحساس بعدم الاستحقاق، ولعله خاطب نفسه قانلاً: "بأي جرأة تقف أمام ربك.."

وان نويت الصلاة، فكيف ستدخل الهيكل مسكنه، وإن دخلته، فكيف ستقف للصلاة نداءً لند مع الفريسي التقى الورع؟ فإذا ما استجمعت شجاعتك، فلتنذهب للهيكل، وقف من بعيد علّ العلى يسمع تضرعاتك!

صلاة العشار قصيرة، كلماتها معدودة ولكن مفعولها قوي، فيها إيمان، وطلب رحمة، وتوبة، وتأمل ذاتي. سبقتها مشاعر الندامة والانسحاق، وصاحبها قرع الصدر، وخفض النظرات، وإطراق العينين، ولحقتها من الله التبريز! وقف من بعيد تحجباً لأن يراه أحد من المصلين لأن هدفه الوحيد هو التلذذ بمعبيّة الله الذي قبله. هو في صلاته دان نفسه، بينما الفريسي في صلاته دان غيره! ولعل هذا أي إداة العشار- هو العامل الوحيد المشترك بينهما بالإضافة إلى تواجدهما المكاني معاً في الهيكل! وقف من بعيد يسترحم الحنّان ويستعطف المعطي، تقدم بشعور المحتاج لا بشعور المستاهل، ولذا قال عنه أحد القديسين: "صلاة العشار غلبت الله الذي لا يغلب" شعوره بخيبيته جعله يترأى للصلاة بمقتنين منكسرتين..

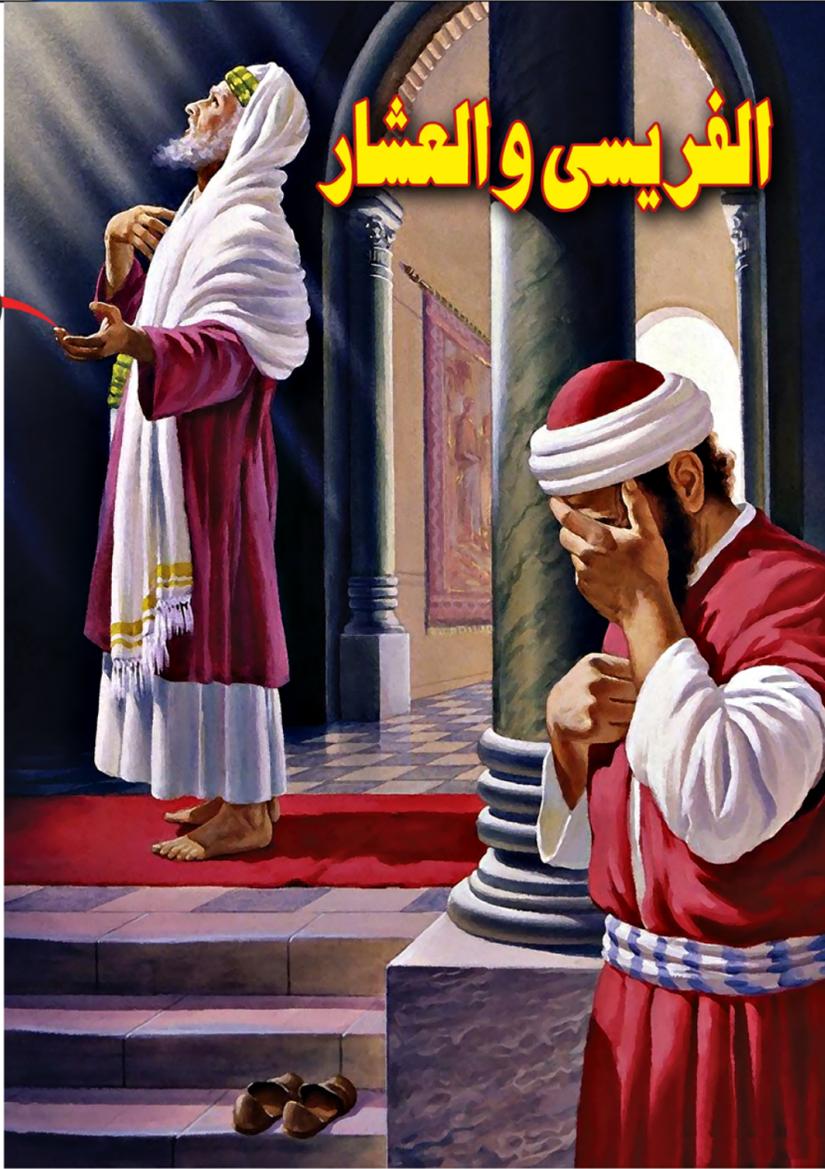
كـ "عيني الأمة إلى يد سيدتها" (مز123:2). وقد اتخذ آباء الكنيسة من صلاة العشار المقتضية والقصيرة تأملات وفيرة واستلهامات لانهائية، وكتبوا فيها كتباً منها "اختبار صلاة يسوع" و"الصلاة الدائمة" و"الصلاة السهمية". وبهذا أصبح العشار-دون أن يدري- معلماً لأبَاء العبادة ومتوحدي البرية! واستعارت منه الكنيسة صلاته، فوضعتها لنا في التريديوم اليومي في قطع صلاة الأجيبة في صلاتي الغروب والنوم، وكأنها تطلب منا يومياً أن نحذو حذوه وأن نقف على آثاره!

لقد دان العشار ذاته، فلم يدنه الديان وبرّر الفريسي نفسه، فخرج غير مبرّر من كلّي البر! فانه لا يهيمه "ماذا" نفعل، بل "ماذا" نفعل ما نفعله..

فالهدف عنده أهم من الانجازات.. والدافع للعبادة أهم لديه من الطقس وتتميم التاموس. هذا التناقض فهّمته وعاشته وفاهت به العذراء مريم عندما زفّ إليها الملاك أهم خبر للبشرية.

فقالت: "أنزل الأجزاء عن الكراسي ورفع المتضعين" (لو1:52) وهذا ما أعلنه السيد فيما بعد: "من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع" (مت23:12).

ونلاحظ أن الفريسي في زهوه الهشّ وعجبّه الأجوف كان يتمتم: "أشكرك أنى لسّمت مثل هذا العشار"، وباليته كان مثله تائباً متضعاً- لأنه لو كان، خرج هو الآخر أيضاً مبرراً!!



الفريسي والعشار

يتعالى على خليقته (خليقة الله!): العشار التائب، وكأنه كفر حقيقي بالله، يستتر شباب الدين والصلاة! تصبح شعاره لغة أفرغت من معناها، وفرائض ضلّت طريقها، ومراسيم انحرفت في مسارها

بها يصنّم ذاته، ويستجلب بها تقريظات السّبح الباطل والإعجاب والمديح

يجترها فكراً إناء الليل والنهار، بينما "إنجازاته" كلها أمام الله هي "كخرقة الطامت" (أش6:64)!

وخطية الكبرياء-وابنتها خطية الإداة-إنما توذّ وتستمع أن تشج لباس التدين، والإصابة بها يتعرض لها الناس عامة، وخاصة السائرين في طريق الفضيلة والمجاهدين في درب الروحيات، أو بحسب تعبير القديس يوحنا الدرجي

(السلمى أو كليماكوس 705-625 م.ب.م): «إن شيطان قطع الرجاء (اليأس) يفرح بكثرة الشروق، وشيطان السّبح الباطل يفرح بكثرة الفضائل! إن الكبرياء كاللص الذي يتسلل خفية يراقب ويسقط هؤلاء الذين يظنون أنهم بسبب تقدمهم في الفضائل قد تقوّوا واكتسبوا مناعة ضد السقوط! إنها خطية عجيبة تدس وسط الفضائل لكي تحطمها وتقوّضها» وفي هذا يقول

نفس القديس: "إن ضمّت أعجبت بالصوم، وإن حلّلت الصوم لأخفى فضيبتى أعجبت بحكمتي. إن لبستُ جديداً أعجبتني زيّي، وإن لبستُ ردينا أعجبتني زهدي، وكذلك إن سكّثت أو تكلمت، وإن مدحّت أو أهنتُ فصبرت. فهو (شيطان السّبح الباطل) كالحسك المثلث، إيما طرّح انتصب!"

ولو كان الفريسي قد اكتفى بمدح نفسه أمام الله، لهان الأمر، ولكنه تعدى ذلك إلى ذم الناس عامة، ثم إلى احتقار وإداة العشار خاصة، التائب الحقيقي

والمقبول من الله! أنه يستذنب العشار لكي يتبرّر هو، يُعشّر كل ما يقتنيه ونسى أهم ما في التاموس: الحق والرحمة والإيمان (مت23:23)!

إننا عندما ندين الآخرين، فإننا بطريقة غير واعية-إنما نسقيط عليهم شعورنا بديننا المظهري وروحانيتنا المؤسّسة وفضائلنا الخاوية الخالية، وبذلك نتجنب فحص الذات والعمل بجديّة على التوبة والنمو الروحي! لقد بيّن المحلل النفسي الكبير "يوتج" Jung كيف أننا: "نسقيط على الآخرين الظل الذي فينا فنسوّد به صفحاتهم كي

بل ربما شعر أن من فضائله أنه رضى أن يدخل الهيكل! أو وافق أن يكلم الخالق أو تواضع ومن كثرة تواضعه أنه صلّى! إنه واقف أمام الله لا ليأخذ، بل كأنه يعطى! ولكن ما أفقره!!

في "صلاته" لا يتأمل إداة، ويدين أخاه الإنسان، أى حتى في "صلاته" يخطئ! متواجد داخل الهيكل لكي يتفاخر بفضائله ويتشدد بتقواه

ويباهي بمواهبه ويعلن عن علّوه! يصوم ويصلى ويتصدق، لكي يحق له فيما بعد أن "يذكر" الله أنه يصوم ويصلى ويتصدق!

ومن المؤسف أن الاتجاه الفكري للفريسي هو اتجاه شائع في الأوساط الدينية، ونحن-المسيحيين- لسنا في أمان منه، ولا توجد لدينا مناعة ضده! ومن الممكن جداً أن يتسرب لنا هذا

الاتجاه رويداً رويداً، وهذا ماسماه أبأونا سكان الصحراء: "الضربة اليمينية" أى خطية البر الذاتي، وسماها آخرون: "خطية البار". وهي تحمل داخلها بذور سرطان الحياة الروحية الذي يقوّضها ويحطمها من أساسها، فيصير "الدين"، الذي هو أساساً محبة للآخرين-أى آخريين-حاجزاً يمنع "لمتدينين" عن الاختلاط والاقتراب ممّن هم دونهم، وبذلك يحتفظون

بديانتهم لأنفسهم وكان الله حكرّ عليهم فقط، ووقف على العلماء والفهماء والأصحاء والأغنياء دون غيرهم! وبهذا، يتشامخ المتعطرس ويتخذ من شريعة الله حجة للاستعلاء على الناس، ويمكث غارقاً في سباته الروحي، مُخدّراً ببره الظاهري، متشبهاً بكتفائه، دون أن يعي فقر نفسه المذّقع! وبدون أن يدري يقبل التدين-

الذي يهدف لتقريب الإنسان إلى الله وإلى أخيه الإنسان-إلى ضده: فبتتميم الشريعة بحذافيرها والنوافل بتفاصيلها، يشعر الفريسي بالرضا عن نفسه، ويمسى عابداً ذاته، مستغنياً عن الله ومستعالياً على الناس! وإذ هو يؤلّه نفسه، يغترب عن الله، وبالتالي يغترب عن الآخرين المخلوقين على صورته (صورة الله)! في تدقيقه الفريسي يجعل هو نفسه ناقصاً للدين من أساسه، وتصبح الوسيلة للتلاصق مع الله-الحب الأعظم-هي هي غايته: الطقوس والفرائض! وقد يتجرأ البعض ويقول إن الفريسية أو البر الذاتي إنما هي نوع من الإحاد: الملحد ينكر الله صراحة، بينما الفريسي ينكر الله ضمناً، ففي صلاته لم سمعه يسبحه أو يطلب معونته، أو يسترجى عفوّه، بل

"وقال لِقَوْمٍ وَاتَّقِينَ بِأَنفُسِهِمْ أَنَّهُمْ أَبْرَارٌ وَيَحْتَقِرُونَ الْآخِرِينَ هَذَا الْمَثَلُ: إِنْسَانَانِ صَعِدَا إِلَى الْهَيْكَلٍ لِيُصَلِّيَا وَاحِدٌ فَرِيسِيٌّ وَالْآخَرُ عَشَارٌ. أَمَّا الْفَرِيسِيُّ فَوَقَفَ يُصَلِّي فِي نَفْسِهِ هَكَذَا: اللَّهُمَّ أَنَا أَشْكُرُكَ أَنِّي لَسْتُ مِثْلَ بَاقِي النَّاسِ الْخَاطِئِينَ الظَّالِمِينَ الزَّانَةَ وَلَا مِثْلَ هَذَا الْعَشَارِ. أَصُومُ مَرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ وَأَعَشُرُ كُلَّ مَا أَقْتَنِيهِ. وَأَمَّا الْعَشَارُ فَوَقَفَ مِنْ بَعِيدٍ لَا يَشَاءُ أَنْ يَرْفَعَ عَيْنَيْهِ نَحْوَ السَّمَاءِ بَلْ قَرَعَ عَلَى صَدْرِهِ قَائِلاً: اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي أَنَا الْخَاطِئُ. أَقُولُ لَكُمْ إِنَّ هَذَا نَزَلَ إِلَى بَيْتِهِ مَبْرُوراً ذُونَ ذَلِكَ لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَرْفَعُ نَفْسَهُ يَتَّضِعُ وَمَنْ يَضَعُ نَفْسَهُ يَرْتَفِعُ." (لو 14-18:9)

مثل به قلب المسيح موازين الفريسيين وصحّ مقاييس التقوى، وأوضح للبشرية جمعا كيف تستطيع أن تستعطف رحمة الحنّان. ويعتبر المسيح هنا أول ثائر على نظام الطبقة الفارغ والعنصرية الزائف، وبه أعمل معوله في هدم روح التعالي بين الطبقات والتباهي ببقاوة الأصل أو العنصر أو الأعمال أو المركز الديني. لقد كشف الرب أغوار النفس لأن عينيه قادرتان على كشف أستار ظلام الإنسان.

"صلاة" الفريسي خطية:

بيّن السيد أن المقارنة بين صلاة الفريسي وصلاة العشار إنما تحمل في طياتها تقييماً لأحكام الناس في ذلك العصر: فقد جاء الفريسي إلى الهيكل ليصلى

ظاناً في داخله أن هذا هو التدين الحقيقي. بينما كان تدينه أقرب مايكون إلى الإحاد، فهدف

التدين هو أن يقربني من حب الله، ويفتح فؤادي على مصراعيه لزميلي في البشرية: الآخر وهذا هو بالتام ماتجبهه الفريسي:

- فبدلاً من أن يتأمل المولى، ويقدر التقدير فإذا به يتأمل "فضائله" الشخصية ويعدها أمام كلّي الفضائل! وكأنه يحاول أن ينقل الألوهة من ضابط الكل إليه!

- وبدلاً من أن يمد يده مرحباً بزميله في العبادة في الهيكل (العشار)، فإذا به ينصب حاجزاً نفسياً بينهما يعقد المقارنات الفكرية، وبالشعور بالاستعلاء الأجوف، ويتأثم الآخر. إن محبة الله ومحبة القريب لمترابطان ويغذيان بعضهما بعضاً. لقد جلس الفريسي على مائدة البر الذاتي ومعه مرأة الذات

مكث يتطلع في صورته فلا يجد إلا تقواه، ويتأمل مرآته فلا يرى إلا فضائله

وما أكثرها في نظره! تأمله النرجسي يعميه عن رؤية الله، وانشغاله ببره يشلّه عن محبة العشار! لقد فقد التقوى الحقيقية وضاع منه الاتضاع عينه! هو عن نفسه راض ولزميله قاض! لقد كان الفريسي "باراً في عينيّ نفسه"

بعكس جده وجدته زكريا وأليصابات اللذين كانا "بارّين أمام الله" (لو1:6).

إن عبادة الفريسي في مظهرها هي لله. ولكن في حقيقتها هي للذات: فهو يصوم ويقطب جبينه ويعبس بوجهه ليعلن للناس عن صومه، فيطفقوا في إطرانه! عندما يتصدق تزامله زماميره ويصعبه زملاؤه، يفحهم بحجم إحسانه، حتى ولو كان ذلك يغتال نفسية المحسن إليه ويصرع معنويات المستعطي، فيبدأون يتشّدقون بكرم الفريسي وعطائه!

عندما يصلى، يختار قارعة الطريق وناصية الشوارع لكي يشاهده الغادى والرائح، فيمدحه المادحون، ويثنى عليه المارّون، وبهذا تتضخم أوداجه وتتفتح نفسيته! يختلف إلى الأسواق وهو يرفل في الأهداب والطيالس، ويعتقد أنه يتشج بجلباب التقوى والنقاء، وفي حقيقته هو متسريل بلباس الزهو والكبرياء! لقد تمهّر في الطقوس والتاموس، فلم يرى فرحة الله بمنكسرى النفوس! لا يداهمه-كالعشار- الاحتياج للتوبة، وكيف يتوب متعدد الفضائل؟ يكلم الله كما لو كان يجب على الله أن يشكره على تقواه، ويثنى عليه مآثره، ويفخّم تفضله!

Adel Lotfy عادل لطفى



Broker Associate

MGR
Real Estate

Commercial Brokerage



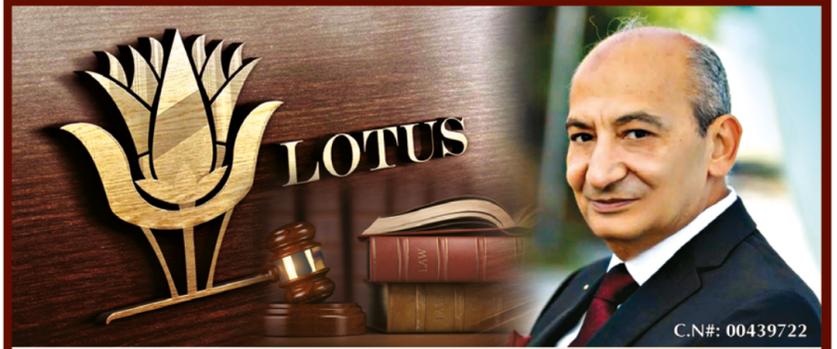
DRE# 01104445

Sales, Purchases,
Leases & 1031 Exchange.
Commercial Properties,
Businesses, Residential, Residential
Income & Property Management.

لكافة احتياجاتكم
في كاليفورنيا
من شراء وبيع
العقارات التجارية
والإستثمارية والسكنية والأراضي

Cell: 714-742-7888-Direct: 949-878-7930

Email: adellotfy21@aol.com



لوتس LOTUS

مكتب محاماه مصري بكاليفورنيا
عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Egyptian legal consultant in California
Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للقوانين المصرية بأمرىكا وعضو نقابة محامين كاليفورنيا
C.N# 00439722

مهامي بالنقض والدستورية والإدارية العليا بمصر

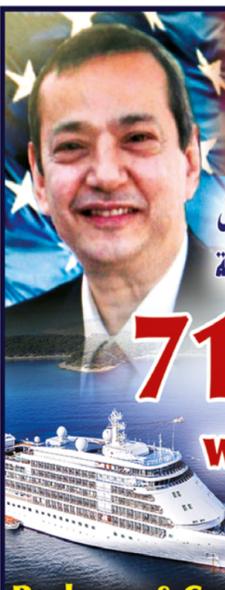
- إذا كان لديك إستشارة قانونية متعلقة بالقوانين المصرية أو قضية بالمحاكم المصرية فنحن أول مكتب محاماه مصري معتمد بكاليفورنيا.
- نحن نوفر عليك مشقة وعناء السفر.
- خبرة كاملة في كافة المجالات والقوانين المصرية (المدنى - الجناسى التجارى - الأحوال الشخصية - الميراث والوصية - الشهر العقارى - قانون الإيجارات - قانون الضرائب - قانون العمل - الإستثمار - تأسيس الشركات محاكم مجلس الدولة والقضاء الإدارى).

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: +1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

شريف للهجرة



ترجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل
لم الشمل - اللجوء - التعامل مع السفارات - رخص القيادة الدولية

714-491-0748

www.immigrationland.net

Email: immigration_center@hotmail.com

Packages & Cruises For Emergency: 714-924-6286

1811 W.Katella#211, Anaheim, CA 92804



LAW OFFICES OF

JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامى

جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية

الإستشارة مجانية

FREE Consultation

(310)806-1231

معكم فى الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

Making a false or fraudulent workers' compensation claim is a felony subject to up to 5 years in prison or a fine of up to \$50,000 or double the value of the fraud, whichever is greater, or by both imprisonments and fine.



ماركت الملاكي

El Malak

أسعارنا
عروض
عند الأضربين

كل ماتحتاجه الاسرة العربية
فى اورانج كاوتنى

حلال
100%
HALAL



للبقالة الشرقية

بمناسبة الافتتاح عندنا عروض كثير
وهدايا اكتروس



El malak market

714-227-4040



19092 Beach Blvd Huntington Beach 92648



**MASHNEY
LAW OFFICES**

The Law Firm to Trust

خبرة أعوام طويلة
وموضع ثقة العرب الأمريكيين
لحمايتك أنت وعائلتك
منذ عام 1992

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى



- Auto accidents
- Personal injury
- Workers compensation



- حوادث السيارات
- الإصابات الشخصية
- تعويضات العمال

Tel: 800-555-6655



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



**MASHNEY
REALTY**

All Your Real Estate Needs

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوده - كافة خدمات بيع وشراء العقارات

42 Years Combined Professional Experience

سكنى - تجارى - محطات وقود - وحدات شقق سكنية - مستودعات تجارية - أراضى - إدارة العقارات - تأشيرات الاستثمار

(مدراء الشركات يمكنهم الحصول على فيزا المدير العام ثم الجرين كارت بعد سنة)



**Victoria Abbey
Realtor**



**Sami Mashney
Real Estate Broker**



**Wissam Zalzali
Realtor**

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

www.MashneyLaw.com



إستلم
عربيتك الآن
بدون Credit
لدينا جميع
التسهيلات

S. Wannas
Auto Sales

بيع وشراء كافة أنواع السيارات
سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية
تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار

نتحدث اللغة العربية

Best Extended Car Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved



Show me the



First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



General Manager
Ehab Hanna
Visit Our Website
www.stwannas.com

Cell: (909) 703-1841
Office: (909) 703-1509
Fax: (909) 341-6007
Email: stwgm@stwannas.com

Corporate office:
14848 Central Ave #59 Chino, CA 91710

Retail office:
1680 S E St B-95 San Bernardino, CA 92408

مؤسسة جيني للهجرة والضمان الإجتماعي

إخدم والدك أو والدتك وأحصل على \$3400 شهرياً

الإسم الأكثر ثقة لدى الجالية العربية

في معاملات الهجرة والجنسية

مركز متكامل لإدارة الهجرة والجنسية

أفضل الطرق أماناً للنجاح

بإمتحان الجنسية الأمريكية



تقديم سارة للجالية العربية أينما كنتم في أمريكا

أحصل على الجنسية الأمريكية
بدون إمتحان

خدمات الضمان الإجتماعي

راتب العجز وعدم القدرة علي العمل SSI- SSA
المعونات الصحية Medi-Cal
الإجور المدفوعة لأفراد العائلة للإعتناء بذويهم
سماع الدعاوى والإستئناف بقضايا الجنسية
يمكن زيادة المساعدات المالية التي تحصلون عليها
أحصل على الحد الأعلى من المعاش الشهري وهو \$930

خدمات الهجرة

الإقامة عن طريق العمل أو الأقارب أو الزواج
الحصول على تراخيص العمل وتجديدها
تجديد تأشيرات الدخول
إستخراج وثائق السفر
طلبات رفع القيود عن طلبات الإقامة
الحصول على الإقامة بطريق القرعة العشوائية

يمكنك الإستفادة من تقديم إمتحان الجنسية الأمريكية باللغة العربية
إذا كنت فوق 55 عاماً، وتحمل الجرين كارت منذ 15 عاماً
أو إذا كان عمرك 50 عاماً أو أكثر وتحمل الجرين كارت منذ 20 عاماً

خدماتنا تشمل أيضاً

Notary & Live scan Fingerprint Services

ترجمة وتصديق الوكالات - كاتب عدل - بصمات الأصابع

الشحن - صور جوازات السفر

Tel:(818) 242-8196

Fax:(818) 2393197

1436 W . Glenoaks Blvd., Glendale, CA 91201



قصة قصيرة بقلم / جون مرجان
خاص لجريدة كاريزم

أبلة فوزية قاهرة العسلية



بلاستيكي بدلا من الأطباق حيث يقوم الطفل بالنفخ في الكيس ثم رج العبوة جيدا اقصد الكيس حتى تختلط المكونات جيدا ...
ثم يقوم الطفل بقضم الكيس من احد الاطراف لعمل ثقب يلائم حجم الفم ثم تبدأ اللحظات السعيدة في مصمص الكشري من الكيس حتى آخر قطرة من الثقيلة والدقة المشطشة.

عربية الحلبسة إلي هو حمص الشام عند العيال الفا في ولاد الذوات، وعربية النبق والحرنكش وحب العزيز ... عربية الترمس والقول النابت، عربية السويبا والتمر و العرقسوس... عربية الدوم والقصب والجلاب وطبعاً على رأس الشارع أم هند بتاعة العسلية.

وتعد أم هند يا سادة من الرواد في عمل العسلية بمذاقات مختلفة، ففي الوقت الذي كانت فيه العسلية السادة و العسلية ام سمس هي الشائعة والمتاحة في كل مكان كانت أم هند تتميز بالعسلية الحمراء اللون والتي يقال انها بالفراولة ولو اني لم استشعر يوماً في عسليتها طعم هذه الفراولة المزعومه وأخرى صفراء حيث تقول الأسطورة أنها بطعم البرتقال.

وقفت أنا امام الفرش بتاع ام هند والذي هو عبارة عن شوية أقفاص على الرصيف تضع هي عليهم البضاعة المباعه من العسلية والحلوى الغير صالحة للاستهلاك الادمى... وقفت أتأمل المكان وانا في حيرة من أمري ... هل أستسلم أمام العسلية بينما مازالت أذني تولني من شد ابلة فوزية أم أعطي ظهري للعسلية تاركاً ورائي العسلية إلي بجذ والتي هي هند بنت أم هند ذات الوجه الجميل برغم ما يحمل من اترية وأوساخ و شعرها الأصفر الطويل بغض النظر عن الكم الهائل من الكائنات التي تعيش فيه.

وبالطبع تتغلب العاطفة على صوت العقل ولا اقصد بالطبع عاطفتي تجاه هند بل تجاه كرشى العزيز واستمر أنا في أكل العسلية والحرنكش والكشري وكل ما يباع في الشارع وتستمر ابلة فوزية في مطاردة كل من يأكل من الشارع ليس حرصاً على صحة التلاميذ ولكن حتى تتمكن من بيع ما يوجد في كانتين المدرسة من أطعمة وحلويات.

هذا ما عرفته من الواد مستكاوي أحد أفراد الشرطة المدرسة حين سمعها تتكلم بهذا مع حضرة الناظر) وبغض النظر عن كونه طفل واسم شهرته مستكاوي فقد كان صادقاً فيما قال حيث أن ابلة فوزية توقفت عن ملاحقة التلاميذ بمجرد أن انتقل الكانتين ليكون تحت إشراف مدرس آخر.

وأما أنا فقد تعلمت وتأكدت ان الفساد والرشوة والظلم والكذب والعنف هي نباتات ضارة يتم غرسها ورعايتها منذ الطفولة وليس نبته شيطانية تظهر فجأة... كما تأكدت ان ابلة فوزية لم ولن تقهر العسلية.

موسيقاه التصويرية حتى يتمكن منك الإحساس بأن جدارن الفصل سوف تصرخ مع الفنان علي الحجار في حزم.

ولابد عن يوم معلوم تتردد فيه المظالم ابيض على كل مظلوم و أسود على كل ظالم.

وقفت أنا يا ولداه حيث لا حول لي قوة بين التلاميذ اللذين كانوا مصفوفين امام السبورة مثل المجرمين في طاوور العرض والمواجهة في النيابة العامة، واما ابلة فوزية فنظرت إلينا في اشمزاز وقالت في غضب:

- أنا شفتكم بتشتروا عسلية من بره المدرسة... وفي منكم إلي كان بياكل كشري، وفيه إلي كان يبشرب حلبسة ...

والشرطة المدرسية كتبت الأسمي وجنب كل إسم كان بيعمل إيه.
واخذت تنادي في شماتة..

محمد عسلية ... حسن كشري ... عصام حلبسة ... هاني ترمس .

وهكذا اخذت تنادي على الإسم والتهمة بينما اخذ الأطفال في الصراخ كل منهم مدافعاً عن نفسه ناكراً فعلته بينما ابلة فوزية مستمرة في قراءة قرار الإتهام وكان لسان حالها يقول الإنكار مش هيفيدك.

واما انا فكان كل ما يجول في خاطري هو الإنتقام من هؤلاء الخونة بتوع الشرطة المدرسية لأنهم كانوا يأكلون معنا بل ان منهم من كان يطالب التلاميذ ببعض من الكشري أو شوية حلبسة أو حتة عسلية في مقابل عدم كتابة إسمه. (الفساد و الرشوة شيء فطري في طبيعة المواطن)

واما تهمتي أنا فهي انني اشترت عسلية من عند ام هند ...

ولا أدري ما السر وراء تحديد اسم البائع؟ لعل أم هند تبيع المخدرات او أنها طاوور خامس او من المشجعين على الانقلاب وانا لا اعلم.

واخذت أنا غير مأسوف علي ما فيه القسمة من ضرب بالخززانة وشد ودان مع وعد ووعد لو انني عدت إلى عملتي السوداء مرة أخرى.

وانتهى اليوم الدراسي وخرجت من باب المدرسة لأجد عدد ليس بقليل من الباعة السريعة.
عربية الكشري حيث كان الكشري يقدم في كيس

وقفت والشر والشرار يتطاير من خلف نظارتها الغليظة التي إن نظرت إليها عن قرب لشعرت أن للسيدة ستة عيون ثلاث خلف كل عدسة... كانت قصيرة لدرجة تجعلها تكاد أن تكون في نفس قامة تلاميذ الصف الرابع أو الخامس الابتدائي، وكانت بدينة لا تظهر لها رقبة وكان رأسها قد تم تركيبه بشكل عشوائي على جسدها الذي كان يشبه إلى حد كبير تلك الوسادة الضخمة المستديرة التي كانت لدى جدتي رحمها الله وخاصة حينما كانت ترتدي فستانها القميصة.

أمسكت في يمينها عصاً طويلة ورفيعة من الخيزران واخذت تنادي على أسماء بعض التلاميذ وتقول بصوتها الجهوري المثير للإزعاج:

- كل إلي يسمع إسمه يبجي يترمي هنا عالسبورة.

وخرج الأطفال واحد تلو الآخر والذعر قد ملأ عيونهم البرينة والرعدة قد تملكت منهم.

طبعاً فان ابلة فوزية لديها الكثير من الأسلحة الفتاكة... فلو نجوت بأعجوبة من خززانة ابلة فوزية فاين ستذهب من شد الأذن أو شد الشعر أو من قرص الذراع والذي يترك علامة زرقاء لا تتلاشى إلا بعد زمان.

وأما أنا فقد كنت أتسأل في أعماقي؟؟؟؟

- ماذا فعل هؤلاء حتى يتجرعوا كؤوس العذاب والهوان على يد ابلة فوزية... هل لم يكتبوا الواجب الدراسي مثلاً؟

هل حط الظلام على عقولهم ويومهم معاً ونسوا كتاب القراءة؟

هل اشتركوا في قتل السادات؟ هل انضموا للحزب الشيوعي؟ ما الجريمة التي اقترفها هؤلاء الذئاب.

وعلى كل حال فأنا كنت مطمئناً جداً ... فقد كتبت الواجب وحفظت النشيد ومعني كتاب القراءة، وكل شئ على أتم ما يرام.

وفجأة سمعت إسمي يخرج من فمها وكأني سمعت حكماً بالإعدام ... أصابني الذهول والهلع في وقت واحد ... نظراتي ورد فعلي كان تماماً مثل البدرى أبو بدار في مسلسل ذئاب الجبل عندما اتهموه بقتل أخته وردة ...

وصرت اصرخ مرتجفاً:
أنا... طب ليه؟ ... عملت إيه؟... ظلم ظلم
كان المشهد درامياً لدرجة الأوسكار لا ينقصه إلا



أنت تسأل ومليكه يجيب!

بخصوص كل ما يتعلق بشراء وبيع العقارات والأعمال

خاص بجريدة كاريزما



بقلم الأستاذ / عزت مليكة خبير العقارات بامريكا

يعيب هذا النوع ارتفاع الإيجار في تلك المناطق المصنفة بمناطق ممتازة مثل بفرلي هيلز.

- متى يكون الإيجار اختيار مناسب؟!

عندما يكون الدخل ضعيف وغير مستقر، حيث يمكنك السكن في مساكن الولاية أو السكن 8. عندما يكون وجودك في المدينة لفترة قصيرة وبعدها ستترك الولاية وتعود للوطن وليس لك من يدير استثمارك في الولاية. عندما يكون الكريديت سكور ضعيف جدا وليس لك أي تاريخ عملي في الولاية، وهذا يعني حاجتك لخبير مالي يساعدك في ضبط أمورك المالية ورسم خطه زمنيته لك ليتمكنك شراء العقار، وهذا مجانا ويمكنكم الاتصال بي أو عن طريق مستشار شركة القروض.

- هذا عن الإيجار فماذا عن شراء بيت الأهل؟!

من الإيجابيات أنه يحقق الحلم الأمريكي... (وهو حق الحياة بكرامة وحق امتلاك بيت وعمل لتحقيق طموحاتك لك ولأسرتك).

مميزات شراء بيت الأهل.

أولا: شراء البيوت هو أفضل استثمار مالي على مستوى العالم المتحضر أو المتخلف على حد سواء، وهو أيضا الأفضل على مستوى التاريخ الإنساني. فشراء العقار يزيد القيمة المادية للمالك مع مرور الوقت، وفي نفس الوقت العملة الورقية تنقص قيمتها أيضا بنفس قيمة الزيادة، ويمكن ملاحظته هذا في زيادة الأسعار المستمره. فهذه الزيادة تسرى أيضا على البيوت فتزيد قيمتها بينما الدولار يقل.

لو لديك كاش موضوع بالبنك قدره 100000 دولارا في خلال سنة ستصل قيمتهم الى 90000 دولار أو بنقص 10% بينما لو كان لديك عقار بـ 100000 دولار في نفس السنة سيصبح 110000 بزيادة 10% فمن يملك بيت يضمن عائد مستقبلي.

ثانيا: ماتدفعه شهريا من ثمن البيت ثابت ولا يتغير حتى تسد ثمن البيت بالكامل ولا يذهب هدرًا بل يقلل من الدين عليك ويضيف حسابك مع زيادة سعر البيت.

مثلا لديك عقار اشتريته منذ عام بـ 100000 وتدفق القرض الشهري 1000\$ فلو أحببت أن تبيع البيت بعد سنة فثمنه في السوق 110000\$ ويضاف عليهم 12000\$ محصلة المدفوعات الشهرية فعندئذ يكون مجموع ما حصلت عليه من البيت 22000. وكأنك كنت تعيش في بيتك مجانا، بل وكسبت مبلغ إضافي أيضا!

ثالثا: عندما تبحث عن مشروع أو عمل جديد، فالبيت أول من يمولك بجزء من الفائض، أو عند تقدمك للبنك طالبا لسلفه ماديه فالبيت أفضل ضمان لتلك السلفة. والمثال لذلك أشخاص يحتاجون مال لزواج أولادهم أو لتسديد ديون متراكمة، أو لاستكمال دراسته، أو لبدء مشروع ما.

رابعا: الفائدة المدفوعة، أو الأصلاحات والتجديدات، أو الزيادات تخصم من الضرائب، فإذا كان عندك بزنس فخصم الضرائب يفيدك جدا. خامسا: حرية الحركة في بيتك، فلن تجد من يضايقك (نادر جدا من الجيران) ويمكنك أضافه أو تعديل ما تشاء في بيتك. وللعلم فكل أضافه في العقار يقابله زيادة في سعره وتعويض ما صرفته وزيادة.

سادسا: وجودك في بيتك عامل استقرار نفسي واجتماعي هام لك ولأسرتك فلا تخشى من زيادة الإيجار أو طردك من البيت بلا سبب. سابعا: قيمتك الاجتماعية أمام المحاكم والبنوك تختلف عن الإيجار. فانت مالك عقار ثابت وقيمتته تزيد والمحصلة النهائية أنت مواطن مستقر، بينما المؤجر شخص غير مستقر ولا يملك شئني ذو قيمة.

- هذا بعض من الفوائد والأين ماذا عن السلبيات؟

الحق يقال ليس هناك شئ مادي أو غير مادي كامل تماما. أو كما يقال ليس كامل غير الله، وهذه على ما اعتقد أهم السلبيات التي من الممكن أن تواجهها في حالة شراء العقارات!

أولا: شرائك البيت يعني تقييد حركتك، مثال لذلك لو تغير مكان عملك لمدينة أخرى أو اكتشفت أن جيرانك مزعجين بشكل ما على أسرتك فليس من السهل تغيير بيتك في يوم وليلة، بل تحتاج لعرض بيتك للبيع وهذا يأخذ وقت يقصر أو يطول حسب حال السوق.

ثانيا: أصبحت مسئول أمام القانون والضرائب والسيبي عن بيتك! مثلا أصبحت مسئول عن دفع الضرائب والاتصال بالسيبي لأي سبب قانوني ومسئول عن تنظيف واجه البيت والجنيته وحمام السباحة لأسباب صحية ومادية.

ثالثا: أصبحت مسئول عن تجديد بيتك حتى يحتفظ بقيمته المادية أو ليزيد منها.

رابعا: أصبحت المسئول عن تصليح بيتك لو تعرض لكارثة طبيعية مثل الزلازل والأعاصير، وبالطبع يتكفل بذلك شركة التأمين التي ستدفع لك قيمه التصليح أو فقدان البيت.

تكلت عن الخطوط الأساسية في هذا الموضوع، ويمكنكم الاتصال بي لإجابة أي سؤال يشغلكم

TeI (310)559-6152

أو البريد الإلكتروني الخاص

mellekateam@gmail.com

الخطاب (نصب) ولكن أطمئنت اتصلت بجهة الخطاب ولم يرد أحد ثم اتصلت بشركة القرض فانكرت وقالت أن هذا الخطاب كاذب!!
خامسا: اختيار العقار يدل على كفاءة الوكيل: بمعنى أن الوكيل من المفروض أنه يعلم شكل ومكان وحجم المنزل المطلوب. فإذا قام الوكيل باختيار منازل سيئه وفي أماكن غير مناسبة أو بأسعار مغالي فيها أو بشروط مجحفه من البائع عندئذ يمكنك تغيير الوكيل لأنه غير كفء في اختياراته التي هي في النهاية ستضرك وعائلتك.
سادسا: السوشيال ميديا: وقد أنتشرت في العالم ولكن ليست دقيقه بالشكل الكافي ويمكن متابعه الوكيل على الفيس بوك وأنستجرام وغيرهم لمتابعه نشاطه وفكره. وكما قلت هذا ليس دقيق بالشكل الكافي للحكم على الوكيل.
أمر يجب أن تحترس منها أثناء تعاملك مع وكيلك العقاري!!

أولا: احترس من محاولة الوكيل لاقتناع بكافه الطرق الغير منطقيه: توجد أمور كثيرة لا يراها المشتري ومن حق الوكيل أن يوضح تلك الأمور بالمنطق والحساب للمشتري وهذا هو عمله الأساسي. ولكن هنا أتكلم عن الضغط على المشتري (القبول عقار أو مكان غير مناسب) والتهديد بأن المشتري إن لم يأخذ هذا العقار فلن يشتري أي عقار آخر وستكون خساره كبيره له!! وبالطبع هذا يتركني بقصه ذلك الوكيل الذي أتفق مع وكيل البائع بالحصول على عمله أعلى وهديه مادية كبيرة على العموله لو باع العقار لوكيلة (وهي تعتبر خيانه للأمانه) وقد كان فحاول بكل الطرق والترهيب والترغيب ليجعل المشتري يقبل العقار ولكن اكتشف المشتري الخيانه ورفض وترك الوكيل العقاري وإتجه لآخر معروف بأمانة والخبرة.

ثانيا: عرض الوكيل العقاري لدفع جزء من العموله للمشتري أو هديه مادية إذا استخدمته للبحث عن بيت: وهذا للأسف شائع مع بعض الوكلاء حديثي الخبرة. وهو أمر يتعارض مع الأخلاق المهنيه والمنطق والقانون. حيث أن العموله التي يحصل عليها الوكيل هي جزء من مجموع العموله الكليه والتي يشترك فيها الكثيرين. فجزء من العموله يذهب إلى البروكر وجزء ثالث يذهب للتأمين بأنواعه وجزء رابع يذهب للدعاية والمدفوعات الحكومية والبوردا! مما يعني أن الوكيل لا يملك التصرف منفردا فيما يحصل عليه من عموله! ولكن بعض الوكلاء الغير متخصصين يلجئون للحيل والكذب والأمثله لهذا كثيرة ومؤهله وغالبا المشتري هو الوحيد الخاسر ولا يعلم إلا بالصدفه أو بعد مرور الوقت. وأتذكر صديق عزيز قد أستخدم واحد من هؤلاء وكانت النتيجة أنه خسر مبلغ ضخم في العقار مقابل فئات من الوكيل!!

س ٢- أيهما أفضل لك.. الشراء أو الإيجار لبيت العائلة؟

خلال عملي الطويل مع العملاء في مجال بيع وشراء العقارات كنت ومازلت أواجه هذا السؤال (أيهما أفضل لي؟ شراء بيت أم الإيجار؟) سواء من خلال عملائي الجدد أو من وسائل الاتصال الاجتماعي، والواقع أن هذا السؤال يسبب القلق والخيرة بل وفي أحيانا كثيرة يكون سبب لفقدان فرصه رائعه لن تكرر للعميل سواء للشراء أو الإيجار! وفي هذه المقالة سأذكر الأجابه من خلال الخبرة الطويلة في مجال العقارات، وذلك من خلال توضيح الإيجابيات والسلبيات للإيجار أو الشراء وللقراري أن يقرر ما يريده ويمكن طلب مساعدتي في حاله لو لم يصل لقرار.

الإيجار:

هو عبارة عن عقد بين صاحب العقار والمستأجر، وفيه يسمح صاحب العقار للمستأجر باستخدام العقار نظير إيجار شهري متفق عليه ولايسترد، ويمكن لصاحب العقار تغيير الاتفاق بعد أنتهاء مدة العقد الرسمي، ويزيد الإيجار بنسبه معلومه أو غير معلومه وبمعنى آخر يدفع المستأجر ثمن العقار بالتاليه عن المالك نظير استخدامه للعقار! ويمكن للمالك الطلب من المستأجر بأخلاء العقار بلا أي سبب وفي أي قت. والمستأجر لا يملك أي شئ في العقار (يملك الهواء بين الحوائط فقط!) وليس من حقه أن يغير في العقار بالأضافه أو الزيادة مثل.. أضافه غرفه أو مكان أضافي للأطفال أو ما شابه ذلك إلا في حدود موافقه صاحب العقار.

كما على المستوى الشخصي فالإيجار لايفيد المستأجر في تكوين تاريخه الشخصي وتحسن الكريديت وهذا ضروري في المعاملات الماديه المستقبليه كما أن الإيجار لايفيد في تخفيض الضرائب على الدخل.

وأیضا من مساوئ الإيجار أمكانيه التعرض للمشاكل مع الجيران مثل استخدام أحدهم مكانك الخاص بركن السيارة، أو المضايقه عند خروجك بسيارتك، أو تعرضك للسرقه، أو التخريب وغير ذلك من قصص كثيرة رأيتها وعانيتها. أما على المستوى الاقتصادي فالإيجار أصبح مغالي فيه جدا وذلك لنقص المعروض للإيجار، وللعلم فالإيجارات مرشحه للزيادة والأستمرار في ذلك حتى 2030.

وللأسف وصل حال الإيجارات أنه يتم الآن الإيجار بالسريير وليس بالغرفه كما حدث في مدينه سان فرانسيسكو!

لكن للإيجار: أيضا فائدة، فالمستأجر يمكنه ترك العقار بسهولة لو اكتشف شئ ما فيه ضرر عليه وعلى عائلته، وأيضا يمكن الحصول على مساعدات في الإيجار مثل السيكنشن 8، وأصحاب الدخل المنخفض، أو حتى معدومي الدخل، وأيضا كبار السن والمرضى القادرين على الاعتناء بأنفسهم. كما أن المستأجر غير مسئول عن أي أصلاحات أو صيانه في وحدته السكنيه، مثل السباكه والكهرباء والبياض وتنظيف وراعيه الحديقه حول المبنى، كما إنه غير مسئول عن حمام السباحة، ونظافته وتكاليفه إن وجد وأيضا غير مسئول عن أي تعاملات قانونيه ولا يدفع ضرائب أو تأمين على المكان. أيضا يمكن اختيار المكان المناسب لمدارس الأولاد المحترمه بسهولة، ولكن

كثيره هي ومشوقه، تلك الأسئلة التي يسألها المشترون والباعون سواء لمنزل العمر أو ليزنس جديد. والتي أحتفظ بها كلها في ملف خاص أو في برامج اليوتيوب على مدار أكثر من 12 سنة. ومك تكون سعادتني عندما أرى بريق السعاده والأطمئنان على وجه العميل عندما يحصل على الأجابه الصادقه والشافيه. ولهذا أتشرف بعرض تلك الأسئلة في الجريدة الجميله كاريزما التي هي مناره للمعرفه في كل الأمور، وأرجو أن تكون كاريزما سبب مساعده ومعرفه جديدة لمن يرغب في المعرفه وليسمح لي عزيزي القارئ قبل أن أطرح السؤال والأجابه، أن أطرح بعض الخواطر كوكيل عقاري، لعل يشاركني فيها القارئ العزيز.

1- من أمتع وأجمل اللحظات التي أعيشها ولا أنساها عندما تتم عمليه البيع أو الشراء تماما وأعطى مفتاح بيت أو عمل جديد وأسلمه للمشتري أو البائع وقتها يكون هذا هو لكيل النجاح في مهمتي وبدايه علاقه جديدة وليست النهائيه.

2- من المفروض أن العلاقه دانهه مع المشتري والخدمه مستمره ولكن تأخذ شكل جديد. وكما يكون وجه المشتري وعائلته مشرق وسعيد ويكادو أن يطيرو من الفرحة (هكذا أيضا أنا).

3- من الطبيعي أن رب العائله أحيانا كثيره يكون قلق من الوضع الجديد كمالك للعقار وما أستجد عليه من أمور جديدة لا خبره له فيها! فمن هنا يجب أن تبدأ مرحلة جديدة من الصداقه بين الوكيل والمشتري يشعر فيها الأخير بالأمان لإستمرار وجود الوكيل بجانبه ليرشده في أي موقف أو مراسلات تحتاج إلى الخبرة.

س ١- كثير أأسمنا عن العلم الأمريكي! فما هو؟ وكيف يتحقق؟

- الحلم الأمريكي ببساطه هو حق من حقوق كل من وصل إلى أرض الولايات المتحدة الأمريكية. وهو باختصار حق الحياة والحرية والسعي وراء تحقيق السعاده. والترجمه الفعليه لهذا الحلم أن يملك المواطن أرض وسكن وبالطبع العمل كحق في الحياة السعيده. ولتنفيذ هذا الحلم لابد من العمل الشاق هذا هو الحلم الأمريكي.

فمن حق كل مواطن أن يملك مسكن يعيش فيه ويستمتع به بأمان وفي سبيل ذلك تقوم الحكومات المتعاقبه بمساعدته المشتريين الجدد بكل الوسائل خاصه ما يخص القروض والضمانات المطلوبة للبنوك وشركات القروض. ولكن للأسف بعض الناس يظنون أن تحقيق هذا الحلم صعب بل ومستحيل! فيبدأون في الترويج لأفكارهم الخاطئه مما يؤثر بالسلب على الآخرين فيفقدهو الحلم الجميل الذي هو حق من حقوقهم.

فشراء المنازل وتحقيق حلم أصبح سهل عن ذي قبل. بل وصل الأمر إلى تقديم الحكومة (لوس أنجلوس كمثال متاح) لمساعدات ماليه وقروض ضخمه لم تكن موجوده من قبل. وللحصول على هذه المساعدات والقروض على اختلاف أنواعها لابد من الوصول إلى الوكيل العقاري المناسب الذي يقوم بأرشاد المشتري لأفضل وكلاء القروض والمساعدات وهذا يحتاج من الوكيل أن تكون لديه الاتصالات المستمره بالبنوك وشركات القروض ومعرفه يومية بمستجدات الأمور ودرايه تامه بالبرامج.

س ٢- كيف أختار الوكيل العقاري المناسب؟

أولا: يفضل أن يكون من ثقافتك ولغتك: أعتقد أنه عندما يشتري العميل منزلا فمن الأفضل أن يراعي وسائل التواصل اللغوي. حيث أن التواصل باللغه الأم أسهل بكثير في نقل الخواطر والأفكار من أي لغه مكتسبه وبالطبع بهذا التواصل بين العميل والوكيل سيكون أسهل وأوضح في تحديد ما يريده البائع أو المشتري. كما أعتقد أن الأشتراك في ثقافه واحده قد تساعد الوكيل والعميل في اختيار المنزل من جه المكان والموقع الديموغرافي ونوعيه وتصميم المنزل. فكل هذه أمور تتبع من الثقافه المشتركة. فعدم وجود توافق ثقافي أو لغوي في رأي قد يؤدي إلى أمور قد لا تتناسب عند شراء البيت مما يسبب اضطراب معيشي سوف يستمر والمثال لذلك أن بعض الجنسيات الآسيويه لها طلبات خاصه في المنزل المطلوب لايعرفها غيرهم. وهاكذا كثير من الجنسيات الأخرى المختلفه تبحث عن طلبات خاصه بهم وغالبا يبحثون عن وكيل يفهم متطلباتهم.

ثانيا: أن يكون ذو خبره: وهذا يمكن معرفته من خلال سابقه أعماله: فمن خلال خدمه الآخرين وشراء العقارات لهم يمكن معرفه مدى خبره والأمانه في العمل وبذل الجهد من أجل العملاء.

ثالثا: أن يتعامل كصديق مخلص وليس فقط وكيل عنك: والفرق شائع. (فالصديق المخلص) هو من يقدم النصيحه الأمنيه في وقتها ويفعل كل شئ في مصلحتك سواء في اختيار المنزل أو الأمور الماليه أو قانونيه ويعارب عنك خلال الأجرأت القانونيه لنقل الملكيه. وبالمناصبه تعبير (يجارب) هو أفضل تعبير لتلك المرحله. فالمشتري أو البائع لا يعلم كل ما يدور خلف الكواليس. أما (الوكيل فقط) فهو من يقوم بعمله بشكل روتيني وبدون حماس ويرغب في الأنتهاء منه سواء كان في مصلحتك أم لا والحصول على العموله وكفى!!

رابعا: مستعد لخدمات ما بعد البيع وهي خدمات مجانيه تماما: وهي مرحله مهمه حيث سيواجه المشتري سبل من الاتصالات والرسائل بعضها صحيح وبعضها كذب وسرقه. والوكيل الصديق هو من يساعدك في كل هذا وللعلم فبعض هذه الأمور تحدث بعد سنه وأكثر. ولن أنسى أحد الوكلاء عندما طلب مبلغ مالي كبير من عميل احتاج للمساعدة للرد على خطاب مكتوب بلغه تهديد من شركة القرض العقاري (بحجه أنه سيعطيه لمحمي لخطوره الخطاب) وفيه تهديد صريح بأنه سيخسر بيته الجديد إذا لم يدفع مبلغ مالي كبير وفي وقت محدد! وفي قمه اليأس والخوف قال له أحد الأصدقاء عن (شخصي المتواضع) وفعل طلب مني المساعده وبمجرد رؤيتي للخطاب وبدون قرأه ضحكت وعرفته أن



صور مجهولة في حياة إحسان عبد القدوس

- خطاب إلى عبد الناصر للعفو عن جمال كامل
- خطاب من محمد نجيب يشكو هيكل
- 5000 جنيتها مرتب احسان السنوي من اخبار اليوم



كتب / نبيل سيف

خاص لجريدة كاريزما



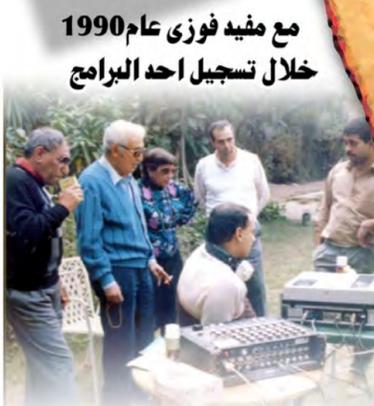
في حفل تكريم إحسان بمناسبة عيد ميلاده الـ 70



في جنازة فكري أباطة



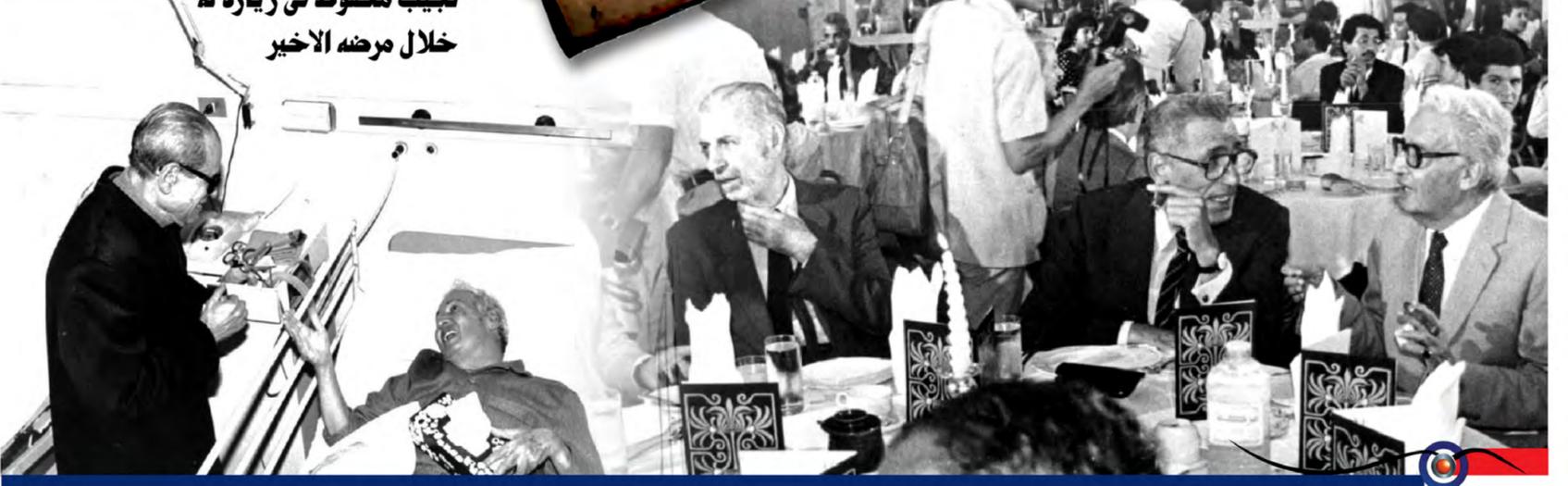
مع زوجته في أيامه الاخيرة!!



مع مفيد فوزي عام 1990 خلال تسجيل احد البرامج



مع نجيب محفوظ وعائشة عبد الرحمن بالمجلس الاعلى للثقافة عام 1985



نجيب محفوظ في زيارة له خلال مرضه الاخير

مع هيكل و ابراهيم شكرى سنة 1985

مع مصطفى أمين والعالمين بأخبار اليوم

يتسلم وسام من الرئيس السادات عام 1980

مع سعيد سنبل رئيس تحرير الاخبار اليوم سنة 1990

مع صلاح أبو سيف في عيد ميلاده الـ 70

تحتفل مصر والعالم العربي بمنوية الاديب الكبير / احسان عبد القدوس، الذي وضع الادب المصرى على طريق العالمية في امتداد متواصل لعظماء مصر في الادب والفنون كلها، وبشكل مختلف تماما تحتفل "كاريزما" على طريقها الخاصة بمنوية الاديب الراحل بصور ووثائق تنشر للمرة الاولى عن حياته.

- **إحسان يوافق على رئاسة أخبار اليوم:** في يوم 9 أكتوبر سنة 1966، يوجه احسان عبد القدوس خطابا رسمى على الالة الكاتبة وعلى ورق المؤسسة اخبار اليوم بصفته رئيس تحرير أخبار اليوم الى الأستاذ / محمد تحسين مدير ادارة المطبوعات والصحافة بمصلحة الاستعلامات (الهيئة العامة للإستعلامات حاليا) يبلغه فيه بأنه قد قبل المطبوعات رئاسة تحرير أخبار اليوم، ابتداء من 13 يونيو 1966.

- **خطاب الرئيس محمد نجيب:** وفي 14 أغسطس سنة 1973 وقبل شهرين من حرب أكتوبر، يكتب الرئيس السابق محمد نجيب الى احسان عبد القدوس بصفته رئيس مجلس ادارة مؤسسة أخبار اليوم، خطاب على الالة الكاتبة موقع بقلم اليد اللواء / اركان حرب محمد نجيب، يشير فيها الى ما نشرته جريدة الأهرام يوم 10 أغسطس 1973 دانفة تسيء الى سمعته كما ورد وقائع غير صحيحة عن المقابلة التي تمت بيني وبينه في بيت شخصي، وكان لي خلاله تهما وأضاف اللواء نجيب في رسالته "... وليقضى بان الصحافة المصرية هي ملك للشعب ولا سلطان لاحد عليها سوى سلطان الضمير وسيادة القانون وعملا بحرية النشر فاني ارسل الى سيادتكم صورة من ردى على الوقائع التي وردت في مقال الأهرام التكرم بنشره على صفحات جريدتكم الغراء في مكان يتناسب مع المكان الذي خصصته جريدة الأهرام لنشر مقال الاستاذ هيكل. ومع اصدق تمنياتي لكم ولجريدتكم. نواء اركان حرب .. محمد نجيب

- **ملاحظة:** لم نشر احسان عبد القدوس الرد وقتها ولكن عام 2002 أى بعد 29 عاما نشر الخطاب للمرة الاولى.

- **بطاقة شخصية وإستمارة وظيفية:** ويتسب الاستمارة الوظيفية لاحسان عبد القدوس في مؤسسة روز اليوسف - ادارة المستخدمين - الموقع عليها بخط يده فهو من مواليد 1 يناير 1919، وتاريخ تعيينه بروز اليوسف هو 1 يوليو 1942، ومرتبته حاليا 400 جنيتها. اما البطاقة الشخصية الورقية لاحسان عبد القدوس والصادرة في يناير 1957، فتشير الى أن محل إقامته عمارة سيف الدين بشارع القصر العيسى (العمارة الذهبى لروز اليوسف)، ومحل عمله بمجلة روز اليوسف بشارع احمد سعيد وقتها.

- **إخطار اصدار الكتاب الذهبى لروز اليوسف:** بتاريخ يتقدم احسان وشقيقته أمال طلبات (رحلة الأسبوع الماضى عن الحياة عن عمر يناهز الـ 90 عاما) باخطار للحكومة باصدار الكتاب الذهبى لروز اليوسف، ويتسب الإخطار فان رئيس التحرير المسؤول هو فتحي غام، ولقب ناشر الجريدة احسان محمد عبد القدوس الخاصة بشارع احمد سعيد.

- **خطاب النقل من أخبار اليوم الى روز اليوسف:** وفي خطاب رسمى من مدير عام مؤسسة أخبار اليوم الدكتور قاسم فرحات الى مدير عام مؤسسة روز اليوسف بتساريسخ 27 ابريل 1968، وعلى ورق مطبوع من رئاسة تحرير أخبار اليوم الى مؤسسة روز اليوسف، وهي ترخيص الاتحاد الإشتراكي خدمته وذلك بمناسبة نقله من رئاسة تحرير أخبار اليوم الى مؤسسة روز اليوسف، وبيناته كالاتى.

- **الوظيفة:** رئيس تحرير أخبار اليوم .. المرتب السنوى : 5000 جنيتها.



إنفراد جديد لجريدة كاريزما مع أهد الطيور المصرية المهاجرة

حوار مع مدرب المنتخب العسكري السابق حارس مرمى الإسماعيلي

ورئيس نادي ليجاسي - الكابتن إيهاب زنجبا



نجلس يوميا مع أفراد الفريق سواء القيادية من أصحاب الخبرة منهم أو الجديدة على الفريق، نحثهم وندفعهم ونرفع من روحهم المعنوية بالتحفيز المعنوي والمادى وتوفير كل الإمكانيات لهم وكذلك تحفيظهم ادوارهم التكتيكية في الملعب من خلال فكر المدرب والخطة المقررة لكل مباراة على حدى.

فلا وقت لتضيع النقاط والاتجاه نحو فكر الفوز بالثلاث نقاط بدلا من نقطة التعادل الوحيدة من ركائز إهتمامتنا!

س- كيف ستنفذ فكرك الإحترافي في مصر رغم ضعف الإمكانيات؟

ج- كما ذكرت لقد بدأنا بالفعل بأستكشاف المواهب المتميزة المتكاملة، وأقول متكاملة لأن فكرة إحتراف لاعب بسبب لعبة أو هدف وحيد إنتهى عصره تماما فلا وجود لوكلاء لاعبين كما حدث من قبل فهناك لجنة لاكتشاف المواهب نعمل من خلالها، وقد تعاهدنا مؤخرا مع مديرة التسويق بنادى فيورنتينا مس كريستينا وهى نفسها التى قامت باكتشاف واحتراف لاعبنا الدولى محمد صلاح فهناك عشرات الاعبين فى مصر بقدراته ولكن يحتاجون فقط لفرصة!

س. ماهى علاقتك بالجهاز الفنى الحالى وتوقعاتك للموسم الحالى والقادم؟

ج- كابتن حمزة الجمل زميل ملعب، كان لى الحظ أن لعب معه موسمين كاملين احرزنا فيهم كأس مصر عام 1995 للمرة الأولى فى تاريخ النادى بعد فوز مستحق على النادى الأهلى وبعد أن خسر الإسماعيلي نهائى كأس مصر مرتين من قبل فلم يكن لدينا إلا الفوز، ولعب كابتن أحمد قناوى المدرب العام الحالى للفريق تلك المباراة وكان الجميع على مستوى عالى جدا. فكاننا زملاء ملعب وعلى علاقة جيدة جدا داخل وخارج الملعب.

الإسماعيلي سيكون له شكل تانى الموسم القادم ولكن نركز كل التركيز على الموسم الحالى وبالفعل بدأنا نعرف طعم الفوز بفوزين متتالين على إبنى ثم المصرى البور سعيدي والبقية تأتى.

س- هل لديك لاعبين فى أمريكا ترى باحترافهم بالدورى المصرى؟

ج- نعم أفكر فى لاعبين، الأول من أصل عربى والآخر من أصول عربية لديهم الإمكانيات للعب فى مناخ الدور المصرى. وإنشاء الله الخير قادم.

س- وماذا تقول لجمهور إسماعيلية الوفى؟

ج- أقول القادم أفضل إنشاء الله، أداء وموقف الفريق فى جدول الدورى يتحسن ويتطور من مباراة لمباراة، نحن نعلم بأن جماهير النادى الإسماعيلي زواقة ومتعطشة لا للفوز فقط بل أداء واستعادة أمجاد الصنبا البرازيلية من أهم أهدافى. لقد بدأ العمل النظم وعلى نظام مؤسسى لا مركزى، والله هو الموفق أولا وأخيرا.

- حصل على كأس مصر مرتين مع المقاولون عام 1990 و الإسماعيلي عام 1997

- أحد أسباب صعود مزارع دينا للدورى الممتاز فى 3 مواسم قبل الانتقال للألومنيوم ومنه إلى الإسماعيلي.

حارس مرمى نادى المقاولون العرب والإسماعيلي فى عصره الذهبى ومدرب المنتخب الأمريكى العسكري وصاحب نادى ليجاسي الأمريكى ومدير الكرة الجديد لنادى الإسماعيلي وحيث فوجيء الجميع برحيله عن كاليفورنيا وعمله فى مصر وكان لجريدة كاريزما السبق فى الحوار مع هذه الشخصية الرياضية المجتهدة والتي دأبت أن تكون فخرأ لكل عربى مصرى تغرب عن بلده الأم وكافح منذ البداية لتكوين صرح رياضى كما سيحدثنا الكابتن إيهاب زنجبا.

س- من هو إيهاب زنجبا؟

ج- إسمى إيهاب عبد الرحمن زنجبا، حارس سابق لأندية المقاولون العرب والإسماعيلي، هاجرت للولايات المتحدة الأمريكية سنة 2000 من دعوة أقرابى واستقرت هنا بلبوس أنجلوس كاليفورنيا وحاولت اللعب بأندية لوس انجلوس حتى إنتهى بى الأمر للتدريب العام وليس لحراسة المرمى فقط، حصلت على أعلى مراتب التدريب والتي أهلتنى لمصب المدرب العام للمنتخب الأمريكى العسكري حتى إنتهى بى الأمر لأمتلاك نادى خاص بى هو نادى ليجاسي وهدفه الأول تفريخ المواهب المتميزة فى كرة القدم للأندية الكبرى خاصة الدورى الأمريكى لكرة القدم MLS.

س- فوجيء الجميع بمنصبك الجديد بمصر كلمنا عن هذا المنصب؟

منذ لعبى بنادى الإسماعيلي وأنا أشعر بأنى مدين بالكثير لهذا النادى العظيم، وحيث عرضت على إدارة النادى منصب مدير الاستثمار والتخطيط والقائم بأعمال المدير الرياضى بالنادى واسعى جاهداً للاستفادة من الخامات الجيدة سواء بالاحتراف الخارجى أو عمل نظام جديد Players Scouting.

فهناك العديد والعديد من الجواهر النادرة والتي ستلعب لعان فخر مصر محمد صلاح وذلك إذا تم تسويقها للاحتراف الخارجى سواء فى أوروبا أو أمريكا.

س- هل ستصنقى أعمالك وناديك ليجاسي فى لوس أنجلوس؟

ج- بالطبع لا! فنادى ليجاسي يعمل من خلال منظومة وعمل مؤسسى بحت وهذا الفارق التخطيط القائم عن دراسة والعمل العشوائى والمنتشر للأسف فى كثير من الأندية المصرية حالى. أنا أتابع عملى الإدارى يوميا والمتابعة مع المديرين والمدربين المختصين، فقط أريد عمل أول منظومة كروية مبنية على دراسة أكاديمية وتوفير كل الإمكانيات المتاحة للوصول لنادى الإسماعيلي لمكانه الطبيعي بين أندية الكبار.

س- رؤيتك للوضع فى الإسماعيلية والخطة السحرية للخروج من كبوته الحالية؟

ج- الأمر بكل بساطة هو العامل التحفيزى للاعبين فنحن

أجرى الحوار / سمير ونيس
خاص لجريدة كاريزما

- مدير التخطيط والاستثمار والقائم بأعمال المدير الرياضى.

- مهمتى فى الإسماعيلية هى عرفانا بالجميل لنادى السابق.

- أحاول جاهداً عمل منظومة كروية مؤسسية ممنهجة.

- أباشر مهام عملى لمؤسسى الرياضة بأمرىكا بشكل طبيعى.

- المنظومة الرياضية المصرية فى طريقها للهاوية.. إلا إذا!!!

- خطتى السحرية هى حث الاعبين معنويا واستعادة الهيبه.

أكد حمزة الجمل المدير الفنى لفريق الإسماعيلي أنه اختار إيهاب زنجبا لشغل منصب مدير التخطيط نظرا لخبرته الكبيرة ودراسته فى أمريكا وسيفيد بكل تأكيد الإسماعيلي.

وقال حمزة الجمل فى تصريحات خاصة: "اختيارى إيهاب زنجبا كمدير للتخطيط لخبرته ودراسته فى أمريكا فى الوسائل الحديثة للاعبين من تغذية لثقافة، بالإضافة لعلاقاته الى اكيد هتفيد النادى الإسماعيلي فى الفترة المقبلة".

وأضاف مدرب النادى الإسماعيلي: "أتمنى من جمهور الإسماعيلي دعم إيهاب زنجبا ومساندته فى مهمته مع الإسماعيلي ومنحه الوقت للعمل".

وعين مجلس إدارة الإسماعيلي، وفقاً لطلب حمزة الجمل المدير الفنى للفريق الأول، "إيهاب زنجبا" فى منصب مدير التخطيط والاستثمار، ويمتلك إيهاب زنجبا سيرة ذاتية مميزة وخبرات فنية متراكمة على الصعيد الاستثمارى والخططي وتولى منصب مدير اللجنة الفنية التابعة للاتحاد الأمريكى لتطوير منظومة كرة القدم هناك ويعد أول مدرب عربى مصرى يتولى مهمة تدريب المنتخب العسكري الأمريكى.

وتولى زنجبا المناصب التالية :

- رئيس نادى لاجاسي الأمريكى.
- مدرب عام منتخب أمريكا العسكري.
- مدرب نادى تشيفاز يواس ايه السابق بدورى المحترفين.
- تولى مدير قطاع المديرين بأكثر من نادى أمريكى آخرهم نادى كاليفورنيا الرياضى.
- 25 سنة خبرة فى مجال الإدارة والتخطيط والتسويق الرياضى.
- حاصل على أعلى شهادات التدريب وأهمها الدبلومة المتقدمة فى إدارة وتطوير قطاع المديرين.
- رئيس لجنة الرياضة بالاتحاد العام للمصريين فى الخارج بأمرىكا.
- لعب بالدورى الممتاز للمقاولون ومزارع دينا والألومنيوم والإسماعيلي.



لماذا تراه الأفضل؟! لماذا التفرقة.. والتمييز؟!!



بلم / ماريان إدوارد - أخصائية إرشاد أسرى وتبديل سلوك

خاص لجريدة كاريزما

التأثيرات السلبية للتمييز والتدليل من الآباء على الطفل المميز:

- 1- الطفل المدلل والذي يتمتع بمميزات عديدة من قبل الآباء يعاني من هذا التدليل في مستقبله وحياته، لأنه يصبح شخصية أنانية يتوقع من الجميع أن يجعلوه دوماً أولاً - لا يستطيع أن يقبل أن يكون ثانياً - أو تناخر طلباته أو إحتياجاته لأنه دوماً مدللاً.
- 2- يعاني أيضاً من بعض اضطرابات الشخصية لأن كثرة التدليل خلقت فيه شخصية تركز على ذاتها وعلى نفسها ولا تهتم باحتياجات الآخرين فقد يصبح شخصية نرجسية والشخصيات النرجسية أو الأنانية أو الذاتية هي شخصيات لا يسهل التعامل معها - فهي تسبب العديد من المشكلات في العلاقات وخصوصاً في الزواج لأنه يتوقع الآخر موجود لتلبية إحتياجاته وتدليله كما كان في الطفولة يتمتع بذلك من والديه.
- 3- يصبح شخصية اعتمادية لا يستطيع أن يفعل شيئاً إلا معتمداً على الآخرين ولا يعرف أن يستمتع بحياته بدون الآخرين.
- 4- يصبح شخصية سلبية غير مسؤولة.
- 5- شخص لا يتقبل النقد لأنه لم يتعود على ذلك بل كل ما كان يسمعه فقط هو التشجيع والتدليل.
- 6- ربما يصبح شخصية إستغلاية - أو يأخذ حقوق ليست من حقه.

أذن كيف يستطيع الآباء تحفيز الأبناء الأقل تميزاً وأيضاً أن لا يفرقوا بين الأبناء:

- 1- استغلال الفرص المناسبة - كما استغل الرب يسوع شغف زكا لمقابلته وقام بتحفيظه للمقابلة بالعشاء سوياً - يجب ان يفعل المثل الآباء مع ابناءهم لتحفيزهم ولا يعايرهم بضعفهم.
- 2- ركز على أهتماماتهم ومواهبهم ولو ضعيفة مقارنة بالطفل الاخر وشجعهم.
- 3- تعاطف معهم واطهر محبتك دوماً وأكد على حبك ليس لامر ما ولكن لشخص الطفل اى تحبه حتى ان لم يفعل شيء.
- 4- الأهتمام بقضاء وقت خاص مع كل شخص على حدى - يشجعه على قبول الأراء والتحفيظ لأى شيء جديد ولا يشعر احد بالغيرة ويساعدك على ان لا تفرق بينهم.
- 5- تعامل معهم بلغة المدح والتشجيع بدل من استخدام كلمات النقد والمقارنة - فكلما بسيطة هادفة مشجعة قادرة على التحفيز والعمل.
- 6- من الأشياء المحفزة والمغيرة هي نظرتك عنهم وأعتقادك فيهم - إذا شعر كل طفل أنك تثق فيه وتصدق في قدراته كان هذا حافزاً كبيراً له للبدء في التغيير والأستمرارية والعمل على عكس أن كنت تراه غير قادر - فاشل أو ضعيف سوف يصل اليه أحباطك ولا يستطيع أن يكمل.
- 7- تأكد من أنك قادر تساعد أبنائك على تكوين صورة ايجابية عن أنفسهم.
- 8- ساعد كل طفل أن يكون نفسه وليس نسخة مطابقة من الأب أو الام او اخوه او اخته.
- 9- مهم أيضاً حتى يستطيع الأبناء تحقيق ذاتهم هو شعورهم بالمحبة الغير مشروطة فهذا يساعدهم بأن يقبلوا أنفسهم ويحبوها كما أن الآباء تقبلهم ويساعدهم على الشعور بقيمتهم وبذواتهم ومن الهام أيضاً هو التواجد لأجلهم دوماً وليس على حسب وقت الفراغ فقط وتشجيعهم على الأستمرارية لتحقيق ذاتهم وانه مهما حدث سوف يكون الآباء بجانب أبنائهم.

- 3- التفرقة بين الطفل الأكبر والطفل الأصغر فالبعض قد يوجع الطفل الأكبر بكلمة أنت الكبير استعمل - أنت الكبير معلى حتى لو أخوك الصغير ضريك - ده إنت الكبير - إنت الكبير خليه هو يلعب الأول وانت إستنى وهكذا عدة تظهر تميز الطفل الأصغر عن الأكبر.
- 4- التفرقة والمقارنة بين مواهب ودرجات الأخوة مع بعض وربما الأخوة واقاربهم أو اصدقائهم.
- 5- ايضاً شكل أحر للتفرقة قد يظهر في بعض الأسر هو عدم محبة الطفل الذى قد يشبه عائلة الشريك خصوصاً ان كانت عائلة الشريك غير محبة فينال الطفل الذى يشبههم عدم محبة
- 6- إهمال وتجاهل الرغبات وعدم تلبية وتسييد احتياجات الطفل الأقل تمييزاً.
- 7- تدليل المحبوب بصورة ملحوظة من هدايا وكلمات وخدمات وإعطائه حقوق لا يستحقها وحرمان الآخر منها.
- 8- مكافأة الشخص الناجح وإهمال الشخص الذى اخفق.

تأثير تفرقة الوالدين على الأطفال):

أولاً: تأثير التفرقة على الطفل الغير مميز:

- 1- يشعر الطفل الغير مميز بعدم الحب وعدم القبول مما يؤثر على صورته عن نفسه فيعتقد أن أمراً ما فيه يجعله هكذا، و نتيجة لأهتزاز الصورة الذاتية عن نفسه وتكوينها بشكل سلبى قد تظهر عليه اضطرابات في الشخصية واضطرابات في السلوك ويزداد هذا النوع من السلوكيات الغير محببة مما تجعل من حوله يزدادوا في عدم محبتهم وعدم قبولهم له وهكذا إلى أن يصبح شخصية مريضة غير سوية وكل هذا بسبب التفرقة في المعاملة من قبل الآباء.
- 2- يفقد الشخص المهمل ثقته في نفسه ويعانى من صغر النفس فلا يستطيع أن يقدم على فعل شيء أو يبادر في أمر لأن ليس لديه القدرة على ذلك فهو يرى نفسه ضعيف.
- 3- قد يعانى الطفل المهمل أو الغير مميز من الإكتئاب أو الإحباط لأن يفترق للحب والقبول.
- 4- من السهل أن يقبل هذا الطفل على أنواع مختلفة من الأذمات لأنه يفترق للحب الغير مشروط ويفترق إلى الشعور بالأمان فسيبحث عن أى شيء يعزز شعوره بالأمان والأستقرار الداخلى وقد يكون المخدرات أو الأباحية أو إدمان الميديا والموبايل أو ألعاب الكترونية وهكذا.
- 5- هذا الطفل الغير مميز نتيجة إهماله وتفضيل الآخرين عليه قد يشعر بعدم الإلتزام لهذا البيت وهذه الأسرة ولا يشعر بقيمته في وسطهم لذا قد يلجأ إلى الإلتزام لأى مجموعة قد تقبله وتعطيه الأهمية والإهتمام والإلتزام الذى يحتاجه وينتظره وقد تكون هذه المجموعة هي أصدقاء سوء أو هم مجموعة إرهابية أو ما إلى ذلك من مجموعات قد لا ترضى أسرة ولا المجتمع عنها.
- 6- يزداد التمرد عند هذا الطفل ربما لكى يتعب من يتعبونه ويضايقهم كما يضايقوه أو لأنه لا يشعر بالراحة فيتتمرد ليخرج طاقة غضبه من فقدان الحب والأمان في التمرد.
- 7- بالتأكيد سوف لا يتمتع بعلاقة جيدة مع الطفل الاخر الذى يتخذ الأضواء منه بل ربما يكره وبالتالي قد يزرع الآباء الكره بين الأخوة دون أن يدروا نتيجة تمييز طفل عن الاخر.
- 8- يخشى العلاقات مع الآخرين تجنباً لعدم الحب الغير مشروط الذى قد يواجهه مع الآخرين كما يواجهه مع عائلته.

ويعتقد الكثير من الآباء أن التمييز لا يؤثر سلباً على الطفل المدلل أو المميز أو المحبوب وهكذا ولكن دعونا نلقى نظرة اخرى على:

البشر يختلفون بعضهم عن بعض، يوجد شخص يتمتع بمواهب وإمكانات واضحة وظاهرة في شخصيته ويوجد آخر من يحتاج الى التعب قليلاً لاكتشاف تلك المواهب والإمكانات ولكن الأكيد أن جميعنا مخلوقين بحكمة، بالإضافة الى أن ليست المواهب الظاهرة أفضل من المواهب الخفية ولا الطفل الموهوب أفضل من الطفل الذى نراه أقل لأنه فقط يحتاج الى بعض الجهود حتى تخرج موهبته وتكتشف إمكانياته، ولولا الأختلاف بين فرد عن الآخر لما كان للحياة طعها الحلو إذ ان إختلاف كل شخص عن الآخر يجعله يشعر باحتياجه لمن يكمله في نقائصه وضعفه، فان كان جميع الناس " عين " يستطيعوا ان يروا الأشياء " فكيف لنا ان نسمع وندقق ونستطيع ان نتواصل" اى أين الأذن " - وان كان الجميع "قدم " يذهب ويأتى ويتحرك ويقف " فكيف لنا ان نأكل ونشرب ونطبخ ونغسل أن لم يكن هناك "يد" - اذن كما في الجسم أعضاء مختلفة كل منهم له دوره المهم في علاقته بالآخر وكل عضو يكمل الآخر، نتعلم أن الأختلاف ليس شيئاً خطأ ولكن الخطأ يأتى من طريقة تمييزنا لشيء او لعضو قد نراه من وجه نظر معينة مميز عن العضو الآخر.

وهذا التمييز والتفرقة نراها واضحة في تكوين 24 الى تكوين 27 حيث نجد ان رفقة قد أحببت يعقوب وميزته على أخيه عيسو حتى أنها سعت جاهدة لتعطيه حق ليس من حقه وهو البركة التى كانت يجب أن تكون لعيسو ولكن محبتها ليعقوب وتمييزها له جعلها تفعل ذلك، وفي نفس الوقت نجد أن اسحق يميل قلبه الى عيسو ويقول عنه انه أحب عيسو لأنه كان رجلاً يمسك صيداً، وكان لرفقة وإسحق كل منهما له سبب من وجهة نظره يجعله يميز واحد عن الآخر.

- وقد يقع آباء كثيرين في نفس الخطأ في طريقة التعامل مع أبنائهم فنجد من الآباء والأمهات من يميزون ويفرقون في تعاملاتهم بين طفل عن طفل من أبنائهم وقد يفعلون ذلك:

- 1- وهم مدركين لما يفعلون اذ يروا أن هذا الطفل مميز في أدبه أو فنه ومواهبه أو في ذكائه وتفوقه أو اى سبب آخر ويستحق التمييز والتدليل.
 - 2- وهناك من يميز الطفل الموهوب أو المتفوق سعياً في تحفيز الطفل الغير متفوق أن يكون متفوق مثل أخوه فينال عندها التمييز والتدليل مثل أخوه.
 - 3- وايضاً يوجد نوعية من الآباء التى تميز الطفل الموهوب دون قصد ولكنه أمر يسندوه الى اللاشعور اذ الشخص المميز يجد الحب والقبول لما يقدمه لمن حوله.
- وفي حديثى اليوم اريد أن اشارك بالقليل عن هذا الموضوع وتأثير التفرقة التى تقع من الآباء على أبنائهم الذين يميزونهم ويفرقونهم بالحب والهدايا والتشجيع والأمتنان وتأثير ما يحدث على الطفل الاخر الذى يرى نفسه مهملاً غير محبوباً واسمحولى لى ان اشارك أولاً بالأشكال التى تظهر فيها تفرقة الآباء لأبنائهم:

أشكال وأساليب تظهر فيه التفرقة والتمييز:

- 1- التفرقة في المعاملة بين البنات عن الولد وأعطاء مميزات للولد عن البنات بالرغم من العيش في أمريكا لكن مازال هناك تأثير للفكر العربى عند بعض الناس بأن الحرية للولد أكبر من حرية البنات والولد لايد أن يتمتع ببعض المميزات لأنه رجل.
- 2- التفرقة في معاملة الطفل الشاطر أو الموهوب وإعطائه هدايا أكثر.

برج الحمل (21 مارس - 20 أبريل):
شهر من التطبيق العملي والعقلانية مع التركيز على المجال المادي. ستجلب لك الإجراءات المخفية أفضل النتائج في الثلث الأول من الشهر ولكن عليك أن تأخذ في الاعتبار ردود الفعل العامة. يمكن للحب والحالات المزاجية الرومانسية أن تجذبك بقوة متجددة وتتحمك فيك، وبالتالي فإن التحكم في المشاعر أمر مهم. الأموال والانتعاش المالي غالباً سيرتفع في الثلث الثاني من الشهر وقد تتلقى مشاريع مربحة في مايو ولكن يجب عليك بالتأكد البحث عن مصدر دخل آخر.



برج الثور (21 أبريل - 21 مايو):
شهر من التغييرات الروحية والجسدية، لديك الفرصة لإظهار مواهبك والتباهي بسحرك. من الأفضل أن تستمر في مواهبك. يمكن أن تتردد إلى صالون تجميل، أو بوتيك أزياء، أو التسجيل في دورات لتطوير صفاتك الشخصية، وزيادة احترام الذات.. كل شيء في الشهر يعتمد عليك وعلى إبداعك. كن صادقاً مع نفسك وتحقق من جميع أفعالك. العمليات السرية الناجحة ممكنة في الثلثين الثاني والثالث من شهر مايو، التدفق الرئيسي للربح التجاري ممكن في الثلث الأخير من الشهر.



برج الجوزاء (22 مايو - 21 يونيو):
شهر الراحة والاسترخاء وتصفية حياتك من كل الأشياء الغير ضرورية ورعاية صحتك أو العودة إلى أشخاص من الماضي وإصلاح علاقتك معهم. ترغب في أن تكون بمفردك والتفكير يهدوء في كل شيء، يمكن أن تقوم برحلة، رحلة إلى الطبيعة، عمل خيري.. يتم تخصيص وقتك للدراسة أعمق وأكثر تفصيلاً لقراراتك ومشاريعك. من المحتمل حدوث تغييرات في المجال الدراسي والمحام مع فرصة للسفر إلى الخارج. حاول العمل بصمت من وراء الكواليس وحافظ على خصوصيتك وأسرارك وتكن أمورك المهنية مخفية عن أعين المتطفلين.



برج السرطان (22 يونيو - 23 يوليو):
شهر يجعلك تلعب دور المصلح الاجتماعي. النجاح ممكن في المجال المهني والبحث العلمي ورحلات العمل إلى الخارج والدراسة. الشرط الوحيد هو هزيمة التساؤم... يمكنك الحصول على دعم لا يصدق من الذين تتق بهم من الأصدقاء، من المتوقع حدوث أحداث تتطلب قرارات غير عادية.. من الأفضل استثمار مواردك في تطوير المشاريع الجماعية وإنشاء المدونات والمواقع الإلكترونية والتصوير الفوتوغرافي. سيكون استخدام الاتصالات المخفية والمعلومات السرية فعالاً للنجاح المهني اعتباراً من الثلث الثاني من الشهر.



برج الأسد (24 يوليو - 23 أغسطس):
شهر حل المشاكل الخطيرة وتحمل المسؤولية وتغيير الوضع. من الأفضل استثمار الأموال لتحقيق نتائج من أهداف محددة ولتطوير صفاتك المهنية القوية وتجديد علاقتك مع العائلة أو تغيير أثاث المنزل أو الانتقال لبيت جديد.. حاول أن تحقق أهدافك الجريئة - مع الشراء أو الزواج. استفد من الدعم المالي يمكنك النجاح في المشاريع الأجنبية والأنشطة العلمية والرحلات الطويلة.



برج العذراء (24 أغسطس - 23 سبتمبر):
شهر الشراكة المالية وتحديد الأهداف وفهم أين تتحرك وماذا تفعل. ستساعدك روح المغامرة والتفاؤل على استثمار مواردك للعثور على معلمك وتوسيع نظرتك للعالم، للسفر، للدراسة في دورات مختلفة، للعروض التقديمية، للإعلانات.. من المحتمل تنفيذ مشاريعك الإبداعية ذات الفوائد المالية. سيأتي النجاح في أنشطة البحث وفي المجال المهني وفي الفتوحات الشخصية. اتبهِ باستمرار لتحسين صحتك واعتني بجيرانك. ستكون الرحلات الخارجية منتجة في نهاية الشهر.



برج الميزان (24 سبتمبر - 23 أكتوبر):
شهر التحولات النفسية والعاطفية والمالية والنمو الروحي. شهر يمنحك الفرصة لإيجاد الطريق الصحيح والتخلص من المواقف العصبية ومن الأفضل عدم أخذ القروض... يرشدك تفكيرك إلى التفكير إلى العدالة والإنسانية والإيثار. تحتاج إلى تقييم موضوعي لقدرك على العمل والصحة ورفض التضحية الغير ضرورية. من المرجح أن يصادفك النجاح في الحب والشراكات الرومانسية والأمور المالية، وفي مشاريع علمية، والرحلات الطويلة، والتعامل مع شركاء أجانب. بدءاً من الثلث الثاني من شهر مايو، من الممكن إبرام اتفاقيات مهمة جداً بالنسبة لك.



برج العقرب (24 أكتوبر - 22 نوفمبر):
تولد من جديد. شهر الحفاظ على الانسجام والتوازن في كل شيء في حياتك. تولى أهمية كبيرة للعلاقات مع الزوجة/ الزوج وشركاء الأعمال والأحباء والأصدقاء، وسيكون هناك اعتماد قوي على آرائهم وحالاتهم المزاجية. حاول استثمار أموالك ومواردك في الأشياء الجميلة، والأعمال الفنية، والجماليات، وإبداعك، وهدايا لشركائك.. كن مستعداً لردود الفعل الغير متوقعة من شركائك أو منافسيك. لديك الفرص للنجاح في مجالات العمل ومسائل تعزيز الصحة.



برج القوس (23 نوفمبر - 22 ديسمبر):
شهر الحماس والعمل الجيد وانعاش صحتك. وجه طاقتك ومواردك لإعادة العمل على جميع الحالات التي تم تأجيلها والتي تتطلب التحليل من أجل تبسيط وفرز كل شيء في حياتك. من المفيد الاهتمام بصحتك هذا الشهر والاهتمام بحالة سيارتك ومكان عملك وحيوانك الأليف. التغييرات النشطة داخل الأسرة والمنزل ستصبح جزءاً من مهامك في مايو. من المرجح أن يحالفك النجاح في العلاقات الرومانسية ومواهبك وتربية الأطفال. من المحتمل أن تكون هناك عقبات تتعلق بالعهود والاتفاقيات.



برج الجدي (23 ديسمبر - 20 يناير):
شهر من الإبداع والحب والراحة الداخلية. كل شيء يعتمد عليك، توقع التطور السريع لأعمالك والقرارات الجذرية. طاقتك وقوتك تكفيان لمنزلك ليصبح بيتاً ممتلئاً بالجمال ويسود الانسجام والحب في الأسرة مع فرصة تحسين علاقتك مع ابنائك وتبديل طفلك الداخلي. النجاح ممكن في العلاقات الرومانسية وفي تنفيذ المشاريع الإبداعية الجريئة. ستكون هناك حاجة إلى قرارات حكيمة ودبلوماسية في الشؤون المهنية والاجتماعية.



برج الدلو (21 يناير - 19 فبراير):
شهر العائلة والعقارات والإقامة والتقاليد ورعاية أحبابك. يمكن للعواطف أن تسيطر عليك بالكامل فانتبه إلى عواطفك. يعتمد حل المشكلات المالية على نشاطك وروحك القتالية. من الممكن العودة إلى هوايا والعلاقات الرومانسية القديمة أو تقوم بتغيير مكان عملك أو تقوم برحلات قصيرة، في نهاية الشهر من الممكن المشاركة في مشروع مالي واعد مع توسيع مجالات النفوذ الاقتصادي.



برج الحوت (20 فبراير - 20 مارس):
ثق في حدسك ومشاعرك الداخلية، سيأتي نجاحك في النشاط التجاري والفكري والاتصالات. ستوفر إمكانياتك الحفية تدفقاً مالياً من الثلث الثاني من الشهر. يمكنك حل مشاكل الأسرة - كن دبلوماسياً لحل أي سوء للفهم وفي المفاوضات وأوجه طاقتك وأمورك إلى حل المهام العابرة، والتواصل اللطيف، وتكوين معارف جديدة، وإظهار أفكارك ومواهبك، واستيعاب المعلومات، والمشى الإيجابي، ورعاية الحيوانات الأليفة، ورعاية صحتك، وصيانة السيارة.



بينما من الناحية المهنية سوف تتفاهم عليك التفاصيل التي تحتاج منك إلى معالجة سريعة قد لا تتوافق مع مثابكتك، الجميع معجب بأدائك هذا الشهر. رقم الحظ 11



**كتب مسيحية ونبذات وقصص وطرائف
للس أسطينوس هنا**

تطلب الكتب من مكتبة كنيسة مار يوحنا الحبيب
كوفينا - كاليفورنيا
(562) 900-2695
(909) - 592 - 8847

ST. JOHN COPTIC CHURCH
(COVINA, CA)

SCAN ME

FOLLOW US,
RECEIVE UPDATES &
FIND IMPORTANT
CHURCH RESOURCES

شالوم وأبشالوم!
أو السلام الممتد والسلام الموجود

شخصيات في الظل

العلاقة كلمة الله بالصلاة

العمل الفردي

THE DIVINITY OF CHRIST

Fr. Angelos Hanna

Rollito ICE CREAM

للحفلات والمناسبات
رجاء الإتصال على الرقم التالي

909-513-6518
info@rollitoicecream.com
www.rollitoicecream.com

Fady Georgy
(714) 485-3608
@GMobileDetailing
PREMIUM WASHES
CERAMIC COATING
PAINT CORRECTION

الشركة الأمريكية لخدمات الكهرباء

تركيبة نجف
تركيبة وحدات اضاءة

WE PROVIDE EXCEPTIONAL ELECTRICAL SERVICES

Upgrade panel
Troubleshooting
Rewiring all hours
All Electrica work
Licenses and
Insurers

تحديث لوحة المفاتيح
تصليح الفيش والمفاتيح
تغيير اسلاك كل المنزل
وكل أعمال الكهرباء
رخصة وتأمين

100% SATISFACTION
GUARANTEED

**EMERGENCY
REPAIR
SERVICES**

www.usaelectriciansservice.com

Tel.: 8889125714 - 6264930181



الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

كيفية التخلص من الكرش

هل يمكن التخلص من الكرش بسرعة؟!؟

لا توجد حلول سحرية للتخلص من الكرش بسرعة، وإنما يتطلب الأمر بعض الجهد والالتزام والمتابعة، واتباع نمط حياة صحي، وتبني بعض الطرق التي تساهم في خسارة الكرش؛ حيث يعتمد التخلص من دهون الكرش على السعرات الحرارية السلبية (بالإنجليزية: **Negative calorie balance**)؛ أي من خلال خفض السعرات الحرارية المتناولة مقارنة بكمية السعرات التي يحرقها الجسم؛ فقرابة نصف كيلوغرام واحد من الدهون تعادل 3,500 سعرة حرارية، وبذلك فإن خفض هذه الكمية من السعرات أسبوعياً يقلل هذه الكمية من الدهون، وللوصول إلى ذلك يمكن خفض 500 سعرة حرارية يومياً، مما يساهم في خسارة كيلوغرامين شهرياً، كما يمكن لممارسة التمارين البدنية أن تساهم في زيادة حرق السعرات الحرارية، بالإضافة إلى بناء كتلة عضلية، مما يرفع من معدل التمثيل الغذائي؛ وذلك إن كانت بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة؛ كالمشي بسرعة، وركوب الدراجات، أو 75 دقيقة من التمارين عالية الشدة، مثل: الركض، والهرولة.

كيفية التخلص من الكرش

ينصح العديد من الباحثين بإنقاص الوزن بشكل تدريجي، وتجنب الجوع للحميات الراجحة التي يشيع استخدامها بهدف إنقاص الوزن بشكل سريع، فهذه الحميات تسبب خسارة العضلات، والعظام، والماء عوضاً عن إنقاص الدهون الزائدة التي تؤدي لظهور الكرش، وفي الحقيقة يُوصى من يريد تخفيف وزنه بشكل سريع أن يلجأ للطبيب لضمان إنقاص قرابة نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام واحد بشكل أسبوعي مع المحافظة على صحة الجسم وتناول العناصر الغذائية التي يحتاجها، وعلى الرغم من أن التخلص من دهون هذه المنطقة تحديداً يعتبر أصعب من المناطق الأخرى، إلا أن هناك بعض النصائح التي قد تساعد على ذلك، نذكر منها ما يأتي:

زيادة تناول الألياف الذائبة: (بالإنجليزية: **Soluble Fibers**)؛ فهي تساعد على إبطاء حركة الطعام خلال الجهاز الهضمي، وذلك لأنها تمتص الماء، وتُشكّل مادة هلامية، مما يساهم أيضاً في زيادة الإحساس بالشبع، ويلعب دوراً في إنقاص الوزن، كما يمكن للألياف الذائبة أن تساعد على التقليل من عدد السعرات الحرارية التي يمكن أن يحصل عليها الشخص من الطعام، وتعتبر بذور الكتان، والأفوكادو، والبقوليات، والتوت البري الأسود مصدراً جيداً للألياف الذائبة.

تجنب تناول الدهون المتحولة: ويتم صنع الدهون المتحولة (بالإنجليزية: **Trans fats**)، بدرجة الدهون غير المشبعة، وتوجد في الزبدة النباتية والعديد من الأغذية المعبأة، ولذلك يجدر بمن يريد التخلص من الكرش أن يتحقق من الملصق الغذائي لأي شيء يريد شراؤه، ليتجنب أي أطعمة تحتوي على هذه الدهون التي يرتبط تناولها بزيادة خطر الإصابة بالتهابات، وأمراض القلب، ومقاومة الإنسولين، وزيادة تراكم الدهون في البطن.

زيادة تناول البروتين: مما يساهم في ارتفاع إفراز هرمون الشبع ويقلل من الشهية، وبالتالي يقلل من كمية الطعام المتناولة، وتظهر العديد من الدراسات أن الذين يتناولون البروتين بشكل أكثر، يملكون دهوناً أقل في منطقة البطن مقارنة بالذين يتبعون نظاماً غذائياً قليل البروتين، كما يزيد البروتين من معدل استقلاب الطاقة في الجسم، ويحافظ على كتلة الشخص العضلية عند اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

التخلص من التوتر والإجهاد: من خلال ممارسة نشاطات ممتعة كاليوغا، والتأمل، والتي تساهم في التخفيف من التوتر الذي يؤدي إلى تراكم الدهون في البطن، نتيجة تحفيز إفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية، وترتبط زيادة مستوى هذا الهرمون بزيادة الشهية، وتخزين الدهون في الجسم وخصوصاً في البطن، كما يزيد إفراز الجسم للكورتيزول عند النساء اللواتي يملكن أصلاً محيط خصر أكبر عند تعرضهن للضغوطات والتوتر.

الحد من تناول السكريات: التي تحتوي على الفركتوز (بالإنجليزية: **Fructose**)، ويرتبط الإفراط في تناول الفركتوز بالعديد من الأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسمنة، وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن.

ممارسة التمارين الهوائية: (بالإنجليزية: **Aerobic exercise**) والتي تُعدّ النوع الأكثر فائدة بين أنواع الرياضات والتمارين المختلفة للتخلص من تراكم الدهون في البطن، وتعزيز الصحة بشكل عام، وحرق السعرات الحرارية.

الحد من تناول الكربوهيدرات المكررة: حيث يُوصى بتناول الحبوب الكاملة عوضاً عن الكربوهيدرات المكررة، مما يقلل من تراكم الدهون حول منطقة البطن، فتناول الحبوب الكاملة من الممكن أن يقلل من تخزين الدهون الزائدة بالمقارنة مع استهلاك الكربوهيدرات المكررة.

ممارسة تمارين المقاومة: حيث يمكن لممارسة مزيج من تمارين المقاومة كرفع الأثقال، بالإضافة إلى التمارين الهوائية، أن يساهم في خفض مستويات الدهون الحشوية، وتجدر الإشارة إلى أهمية دور هذه التمارين في المحافظة على الكتلة العضلية.

الحصول على قسط كافٍ من النوم: إذ يُنصح بالنوم مدة 7 ساعات أو أكثر في الليلة الواحدة، ويجب الحرص على أن يكون النوم مريحاً أيضاً، كما يرتبط توقف التنفس (بالإنجليزية: **Sleep apnea**) أثناء النوم بتراكم الدهون الحشوية.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الجسم يكتسب دهون في البطن ومنها اتباع نظام غذائي قليل بالعناصر الغذائية وعدم ممارسة الرياضة والقلق، لذلك للتخلص من هذه النوعية من الدهون في البطن يجب اتباع نظام غذائي صحي ورفع من النشاط الرياضي وتقليل من التوتر والقلق، إن الكرش عبارة عن دهون تتجمع في المنطقة حول المعدة ومنها ما يتمركز تحت الجلد النوع الثاني يدعى الدهون الحشوية التي تغطي جميع أعضاء الجسم، وهذا النوع من الدهون قد يسبب مشاكل صحية للجسم أكثر من النوع الأول، أنواع الطعام المسببة للسمنة عموماً وسنذكرها فيما يلي، الوراثة إذ غالباً ما يكون شكل السمنة تبعاً للوراثة، فقد يعاني بعض الأشخاص من السمنة في البطن أو في الصدر أو في الأطراف أو في جميع الجسم، الحمل والولادة المتكررة للمرأة، الجلوس لمدة طويلة وقلة الحركة خاصة أصحاب العمل المكتبي وغير ذلك، وفي هذه المقال سوف يتم الحديث عن الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش

إن تراكم الدهون في البطن بشكل كبير قد يكون غير صحي للجسم، حيث يعد من العوامل الخطرة للإصابة بالعديد من الأمراض مثل متلازمة الأيض والسكري النوع الثاني وأمراض القلب وأيضاً السرطان، إن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي ولديهم دهون في البطن بشكل عالي سيزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية، وما يلي الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش:

الأطعمة السكرية والمشروبات

إن الكثير من الناس يتناولون الكثير من السكر كل يوم دون أن يدركوا ذلك، إن الأغذية العالية بالسكر مثل الكيك والحلوى، وأيضاً ما يسمى بالخيارات الصحية مثل المافين واللبن المجدد وأيضاً الصودا ومشروبات القهوة المنكهة والشاي المحلى حيث يعدوا من المشروبات الكثيرة بالسكر، وفي دراسة مراقبة قد أظهرت بأن تناول السكر بشكل كبير مرتبط بشكل عالي بدهون البطن المفرطة وقد يكون السبب المحتوي العالي لسكر الفركتوز، إن السكرين السكر العادي وشراب الذرة يعدان عاليين بالفركتوز، وفي دراسة تحت التحكم كانت لمدة 10 أسابيع لأشخاص يعانون من السمنة وزيادة بالوزن وقد تناولوا 25% من السعرات الحرارية من مشروبات المحلية بالفركتوز مع اتباع نظام غذائي للحفاظ على الوزن، قد لاحظوا انخفاض في حساسية الأنسولين وزيادة في دهون البطن، وفي دراسة أخرى قد لوحظ انخفاض في حرق الدهون وعملية الأيض للأشخاص الذين قد اتبعوا نظام غذائي عالي بالفركتوز، إن تناول العالي للسكر في جميع أشكاله يعمل على زيادة الوزن، حيث تعد المشروبات المحلاة بالسكر مثل الصودا والمشروبات المحلى وجبة سريعة مليئة بالسكر وهي من الأطعمة التي تسبب ظهور الكرش.

الدهون المتحولة والأطعمة العالية بالدهون

إن تناول الأغذية العالية بالدهون غير مفيدة، إن أخذ سعرات حرارية بشكل كبير من أي نوع قد يزيد من محيط الوسط وتساعد في تراكم دهون البطن، ولا يوجد سبب واحد لتراكم الدهون بالبطن حيث تعد الجينات والنظام الغذائي والعمر ونظام الحياة له دور في ذلك، وقد وجد الباحثون بأن الدهون المتحولة والتي تم صنعها من خلال هدرجة الزيوت، تعمل على زيادة الدهون في منطقة البطن، وتغيير من توزيع الأنسجة الدهنية من جميع أجزاء الجسم إلى منطقة البطن، إن الدهون المتحولة توجد في العديد من الأطعمة مثل البسكوت والكعك والحلويات والسمن والأطعمة المقلية.

كثرة استهلاك الدهون في الطهي بأنواعها

مثل الزيوت والسمن والزبد، ويعتبر أقلها خلوه من الكوليسترول هو زيت الزيتون لكن يفضل تناوله نيئاً دون وضعه على النار.

كل المقلبات بأنواعها

مثل البانيه والبفتيك والسمن المقلّي والبطاطس المحمرة والمقصود بالطبع هو الإكثار منها أو أن تكون هي أساس الوجبات، لكن تناولها مرة أسبوعياً لا يعتبر مضرًا طالما كان نمط الطعام والحياة صحي.

المكسرات المقلية والمحمصة أيضاً

وإن كانت المقلية أشد ضرراً. يحول التحميص الدهون الطبيعية في المكسرات من دهون غير مشبعة إلى مشبعة وهي الدهون الضارة، والمقلية تضيف المزيد من الدهون إليها.

النشويات المكررة مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض

وليس النشويات في صورتها الطبيعية كالشعير والقمح والردة والبليلة والبرغل والشوفان السكريات والحلويات بأنواعها مثل الحلويات الشرقية والغربية والشوكولا وغير ذلك الأطعمة المحفوظة بأنواعها سواء كانت المحلاة أو المملحة لما تحتويه من سكريات وأملاح ومواد حافظة بما تحتويه من نسبة عالية من السكريات بالإضافة للصودا المضرة وغير ذلك.



بقلم دكتور . باسم أيوب
Dr. Basim Ayoub, MD, FHM, DABOM

خاص لجريدة كاريزما

www.eat4healthy.com

مين حرم علينا الفاكهة؟!!



ومشعبة للنفس الجوعانة ومنعشة حتى للنفس الشبعانة من جميع المأكولات الأخرى! وهذه طبيعيتي وطبيعتك يا عزيزي القارئ أن نميل لأكل الفاكهة حتى بعد الوجبة الرئيسية ماتمكنت من إشباع وملئ بطوننا! ولكن سبحانه الله وضع هذا الاشتياق داخلنا والألوان الجميلة واللوحة الفنية التي لطالما وصفناها بأروع من أعظم مارسمته يد بيكاسو ومن ماتحتته أيادي مايكل أنجلو وأعدب مما عزفته أصابع بيتهوفن!

يعني إيه! الفاكهة براءه؟ رغم سكرها في البطيخ والماتجو والبلح والموز وكل الفواكه الحلوة "المسكرة" قوي ديه! بردو مافيش مشكله؟ أيوه مافيش! طول ماأكلك طبيعي ١٠٠٪ ومافيش أيس كريم وعيش أبيض وسكر أبيض ومشروبات غازية وخلافه من السموم البيضاء والأكل الصناعي!

يعني إيه الفاكهة سكرها مايبتنخش يادكتور؟!!

ومش كده وبس يا عزيزي القارئ ديه ممكن تخس لو كانت الفاكهة جزء من أكل طبيعي صحي ١٠٠٪! وهذا مبني على أبحاث علمية! طيب والكيوتو! حقيقي الكيتو دايت مش يشجع الفاكهة! وأنا بأشجع الكيتو! طيب ديه مشكله نحلها إزاي؟ بسيطة! أنا قلت إني بأشجع الكيتو دايت! بس ماقلتش كأسلوب حياة؟!! بأشجع الكيتو كدايت مؤقت لشهور ويمكن سنة ولكن الكيتو واللحوم والدهون فقط مع ندره الخضار والفاكهة؟! لا مش أسلوب حياة! وأكد الحياة بالكيتو مش سعيده من غير فاكهة ولا خضار حتى لو مراية أجسامنا سعيدة! الكيتو مرحلة لوصول لهدف لكنه ليس الهدف!

يعجبني ويستعجبني في الأونة الأخيرة أن معظم مستشفيات أمريكا الكبرى تشجع مرضاها لآكل "أكل مستوحى من أكل حوض البحر الأبيض المتوسط" أكلنا المصري السوري اللبناني الإيطالي الأسباني الجريكي لأنهم يتشابهون أكثر مايفتخرون! الأكل الذي يقلل أمراض القلب والألزهايمر والإكتئاب والسكتات الدماغية وتصلب الشرايين والسرطانات بمختلف أنواعها! الأكل الذي جزء لا يتجزأ منه الفاكهة يحضرنا! الأكل الذي عرفناه آلاف السنين! تركناه لاهئين وراء أكل صناعي سعرته فاضيه أودى بصحتنا! بتاع فرانكنشتاين الذي تلفظه الآن معظم مستشفيات أمريكا مرجحين أكلنا بتاع البحر الأبيض المتوسط! الملان بالفاكهة المفعمه بالحياة لما فيها من الإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسده والمعادن والألياف وباقى المغذيات النباتية التي نعرفها والتي لا نعرفها والتي عجز العلم عن فهمها كلها في عملها كفريق كرة يلعب كل لعب منته دوره في إتقان لأنه تمرن علي يد الخالق في تناغم غير مفهوم الى وقتنا هذا! تناغم فريق كامل ينهانا بل ينهنا عن إخراج أي لعب من الفريق ليلعب لحاله لمجرد جمال لعبه مع الفريق في ماتش الحياة! كما لو كان محمد صلاح وهو من أعظم لعبه الكرة بالعالم حاليا يقدر أن يلعب ويفوز بمفرده! لا يا عزيزي سيخسر خسارة فادحة رغم مواهبك منقطعة النظير لأنه يحتاج إلى باقي فريقه الذي يعطيه القدرة على تقديم أفضل ماعنده من إبداع! وعلى هذا المنوال بلاش نطلع لعبه الأكل بتوعنا بره الفرق بتاعتها لان النتيجة معروفة دائما "الخسارة الفادحة"!

ولايسعني أن أغفل أن أشكر يا عزيزي القارئ على دورك العادل جدا في هذه المسرحية وهذه القضية لأنك في هذه القصة وتلك المسرحية تلعب دور القاضي الذي سيحكم إما بالبراءة أو باستمرار سجن الفاكهة المؤبد! لأن دوري هنا اقتصر على المحامي الموكل عن الفاكهة من مليارات الموكلين!

د. باسم أيوب .. محامي ومحرر الفواكة...

علمية ولا دراسات كبرى أنه الفروكتوز أينما وجد سيفعل هذا بفريسته الكبد أولاً والإنسان ثانياً! ولكن ما أبعد هذا عن كونه حقائقاً علمية و عن الدراسات الحديثة! لأنه وإن كان فعلا هذا النوع من السكر المدعى "فروكتوز Fructose" يسبب الكبد الدهني في خلال عقود قليلة وأحيانا مجرد سنين في هيئته الصناعية الفرانكنشتاينية مثلا في المشروبات الغازية كـ "High Fructose Corn Syrup" أو الكتشاب وفي سائر أنواع الأكل الصناعي كـ "Corn Starch" وتحاول الشركات جاهدة ضح هذا "السم" في معظم منتجاتها لسببين للأسف الشديد أرخص من بعض، أولهما الكسب المادي الرديء؛ وأنا أعلم أن هذا لم يفاجئك، ولكن الآخر قد يجزئك بعد أن يفاجئك وهو معرفتهم الجيدة كل المعرفة بإمكانية إدمانه وأن طعمه أحلى بحوالي ٢٠٪ من سكر الطعام الأبيض "واحد من السموم البيضاء الثلاثة السكر والقمح والأرز"، والمصيبة والطامة الكبرى أن هذه شركات تعرف جيدا أنه من أهم أسباب مرض السكر ٢ والكبد الدهني والسمنة وأمراض القلب والإكتئاب والسرطان والسمنة وأمراض أخرى كثيرة قد لا تسعها مقالة واحدة ولا جريدة كاريزما كاملة! ولا يزالون يفعلون هذا في أمريكا على الأخص رغم امتناع معظم الدول الأوروبية عن فعل هذا بمواطنيهم بعد معرفة كل هذه الكوارث نتيجة استعمال الفروكتوز خارج سياقه الطبيعي "الفاكهة"! ولكن توقف هنا عزيزي القارئ لحظة! هناك مشكلة عويصة إذن، بما أن السكر الرئيسي بالفاكهة هو هذا المدعو فروكتوز Fructose لا بد من الاستنتاج أنه سيفعل بأجسامنا كل هذا كما فعل في المشروبات الغازية أو باقي الأكل الصناعي! هل هذا يعني أن الفاكهة فعلا طلع تستاهل السجن وضاره ويتسبب مرض السمنة؟ وتعمل "كبد دهني" وكل المصاب المذكورة سابقا! لا و ١٠٠٠ لا وغلط ١٠٠٠ غلط بل هيئات! واستنتاج مش ذكي على الإطلاق وليس كما يبدو للعين المجردة! لأنه يغفل عن حقيقة أسطح من الشمس في وضح النهار! وهذه الحقيقة هي الفرق الشاسع بين أكل الخالق! أكل رينا الطبيعي وأكل قد أسميته أنا شخصيا في مقالة سابقة "أكل ولأفرانكنشتاين" الشخصية الخيالية المرعبة وحش ميت خال من الروح الأدمية! هكذا الأكل الصناعي المحتوي على هذا السم الزعاف كما وصفه الطبيب العالم الشهير د. روبرت لاستيج Robert Lustig الذي حصلت محاضرتة عن هذا الموضوع "السكر: الحقيقة المرة Sugar: The Bitter Truth" على أكثر من ١٢ مليون مشاهدة رغم تعقيدها وصعوبتها العلمية على الأطباء، فلك أن تتخيل على المواطن العادي!

ولكنها أسرت مخيلات المشاهدين بمعرفة الحقيقة "المرة" عن "أحلى" حاجة في حياتنا "السكر" ولكن في هذه المحاضرة التي أجروا وأدعوا أهم محاضرة عن السكر في القرن الحادي والعشرين ذكر هذا العالم الطبيب العالمي الأمريكي الكبير أن الفاكهة بريئة براءة الذنب من دم يعقوب، وشرحها ببساطة العبارة "رينا لما حط "السم" ده جوه الفاكهة حط أيضا مضاد السم من الألياف والإنزيمات والفيتامينات ومضادات الأكسده التي تحول دون حدوث أي من شروخ الفروكتوز العديدة حينما يكون وحده في خارج الفاكهة" هل عرفت الآن لماذا يا عزيزي القارئ الاستنتاج بأن هذا السكر بره الأكل الطبيعي (الفاكهة) هو هو زي جوه الأكل! ليس فقط استنتاجاً خاطئا علميا بل مغرزا ماديا، مذنبا أدبيا، مجزماً علميا، حارماً من الفاكهة نفسيا! وفعلا محرماً ماحلله بل "حلاه" الله لخليقتة لصحتهم! الله خلق لنا الفاكهة جميلة المنظر بهية الألوان شهية الأكل لتشجيعنا على عدم إهمالها مهما كانت المغريات وهذا لأنها فيها لنا حياة وصحة وطول عمر وهذا مانعرفه جيدا علميا الآن! خلقها حلوة في الطعم

ليه حارم نفسك من "أحلى" أكل "الفاكهة"؟ خيلنا نخرجها من سجنها! مين حرم علينا الفاكهة اللي حللها ربنا؟! أكثر سؤال مش بس بيحيرني لكن بيحزني هو "مين حرم علينا الفاكهة؟"

والحقيقة يا عزيزي القارئ لن تجد إجابة مقنعة ومحددة مبنية على أساسات علمية مدروسة، ويبدو أنها مجرد كابوس من كوابيس ما قبل الكورونا الكابوس الأعظم الذي لم نطق منه بعد، ويارب نصحي من كابوس تحريم الفاكهة والكورونا في نفس الوقت! خصوصا أن الحرمان من الفاكهة قد يكون له عواقب وخيمة على الجهاز المناعي للإنسان لنقص عديد من الغديان النباتية التي قصد الخالق أنا أن نأكلها ونهل منها في هيئة الفاكهة الجميلة الطعم وبهية الصورة!

ولكن لطالما سؤلت "هل يصح أكل الفاكهة مع الدايت" وآخر أكثر حزنا "هل الفاكهة صحية رغم سكرها" وآخر أكثر ذكاء "هل يصح أكل الفاكهة مع الكيتو دايت"! وكان الناس يتسألني بطريقة غير مباشرة بس مستحرمه "هو رينا خلق الفاكهة ليه إذا كان عارفها مش صحية لينا"! ونتيجة كل هذه الأسئلة لأكثر من قرن من الزمان على الأقل أنه تم حبس الفاكهة في السجن من غير تحقيق دون مرافعة ولا محامي ولا قضية أساسا، وزى مايقول في عاميتنا المصرية الجميلة "الفاكهة راحت فطيس"!

وللأسف لن تجدها أسئلة لم تغازل فكرك أنت شخصيا عزيزي القارئ، خصوصا لو أنت كنت مثل الأغلبية من الأكثر من ال ٥٠٪ من الناس في أمريكا وكثير من دول العالم التي تحاول جاهدة أو على الأقل تريد أن تخس وزنا نتيجة الشعور بالوزن الزائد (أكثر من ٧٠٪ بأمريكا الآن يعانون من الوزن الزائد عن كتلة جسم ٢٥) يوما ما وتعددت الأسباب لخسارة الوزن ولكن سجن الفاكهة واحد.

متي بدأ هذا الوسواس الشبه قهري؟ ومن إمتي بدأنا نشك في صنع الخالق ونصدق صنع خليقتة النبي آدم الذي بطبيعته خفاء الطبع ومتقلب الأحوال! على أية حال كما قلت سابقاً تعددت الأسباب وظلم سجن الفاكهة واحد! ومرة أخرى بدأت رحلتي الطويلة والصعبة لمحاولة المرافعة عن وتبرئة الفاكهة من جرم لم ترتكبه واتهامات من كل من سولت له نفسه، سأحاول جاهدا إخراجها من سجنها كما أخرجنا سابقا البيضة من سجنها! ولكن أرجو منك عزيزي القارئ في هذه المرافعة أن تكون قاضيا عادلاً!

من المعروف أن سكر الفاكهة الـ "فروكتوز Fructose" من أكثر أنواع السكر سوءاً في السمعة! كيف هذا؟ وهل هذا ادعاء كاذب؟ في الحقيقة أنها نصف حقيقة لا أكثر ولا أقل! علميا معظم خلايا الجسم قادرة على التعامل مع سكر الـ "جلوكوز Glucose" ولكن الفروكتوز -Fruuctose قصة تانية! لا يعرف أن يتعامل معه في الجسم غير العضو المسئول عن التعامل مع السموم! "الكبد" ويتعامل معه بطريقة غريبة وكأنه يتعامل فعلا مع سم زعاف! يحوله في هرولة تتم عن رعب مسبق المعرفة وشعور بالنصرة لمجرد تحويله إلى مادة أقل شراً على الأقل نسبياً في داخل الجسم ولكن للأسف هذه المادة ماهي إلا "دهون الكبد".

وكان هذا يا عزيزي القارئ سبب من أشهر أسباب مرض العصر الذي أبتلينا به مؤخراً بنسب تصل إلى واحد من كل ثلاثة تعرفهم سيكون مصابا بهذا المرض القاتل الصامت "الكبد الدهني"، ولكني يجب أن نتوقف هنا لحظة لتصحيح المفاهيم الخاطئة التي للأسف الشديد باتت راسخة! لأنه في هذه الحالة استنتج الكثيرون خطأ وليس عن أبحاث

Charisma Daily كاريزما

كاريزما ديلي | charisma daily

نزل التطبيق - الApp الخاص بـ كاريزما على تليفونك
باسم كاريزما ديلي charisma daily بالعربي أو الإنجليزي



www.charismadaily.com

